

LE COIN DES PETITS KORN AR RE VIHAN

LES BÉBÉS NAGEURS

L'eau est une source d'épanouissement pour l'enfant. Les liens, les contacts vont privilégier les rapports avec la maman ou le papa.

Pour qui ? les tout-petits jusqu'à 4 ans (après les vaccins)

Quand ? SAMEDI de 10h30 à 12h

Conditions

présence d'un parent indispensable, certificat médical obligatoire

LE JARDIN AQUATIQUE

Dans la continuité de l'activité bébé nageur, à l'aide de jeux et de situations pédagogiques, nous proposons à vos « petits bouts » de découvrir la natation.

Pour qui ? les 4/6 ans

Quand ? MERCREDI, de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45

NATATION PRÉNATALE

En relation avec la maternité de Carhaix : séances de préparation à l'accouchement encadrées par une sage-femme et un éducateur sportif

Vos interlocuteurs : Maternité de Carhaix ou l'Espace aqualudique du Poher

Quand ? Le SAMEDI MATIN entre 9h30 et 10h30 sauf pendant les vacances scolaires

APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT DESKIN HAG EMVARREKAAT

Vous souhaitez apprendre à nager ou vous perfectionner, n'hésitez plus, l'Espace aqualudique du Poher vous propose des cours collectifs adaptés afin de vous amener en toute confiance vers la natation.

Pour qui ?

tout public

Quand ?

DU LUNDI AU SAMEDI

(renseignements sur place ou par téléphone)

Conditions

cours collectifs suivant l'âge et le niveau (à partir de 6 ans pour les enfants)

1 cours hebdomadaire de 45 minutes

NATATION SPORTIVE ADOS

Vous êtes nageur, vous voulez vous perfectionner en alignant des longueurs. Ce groupe plutôt sportif s'adresse à vous.

Pour qui ?

adolescents

Quand ?

SAMEDI à 17h

ACTIVITÉS SENIORS OBEREREZH SENIORED

Vous avez du temps libre et envie d'en profiter pleinement ?

Nageur ou néophyte, voilà l'occasion de rester en forme, de se détendre entre amis, de faire de nouvelles connaissances...

Pour qui ?

1 groupe « débutants »

1 groupe « confirmés »

Quand ?

MERCREDI de 12h15 à 13h

« débutants »

JEUDI de 12h15 à 13h « confirmés »

Aquagym seniors :

Lundi de 12h15 à 13h

Mardi de 12h15 à 13h

Conditions

certificat médical obligatoire

AQUAGYM AKWAJIM

Tonique, relaxante, l'aquagym apporte le bien-être au travers d'une activité efficace et tout en douceur. La gymnastique dans l'eau ne nécessite pas de mettre la tête sous l'eau, ni de savoir nager.

Pour qui ?

adultes de tous âges

Quand ?

LUNDI de 12h15 à 13h (seniors)
de 19h à 19h45 et de 20h à 20h45

MARDI de 12h15 à 13h (seniors)

MERCREDI de 20h à 20h45

JEUDI de 20h à 20h45

LE VENDREDI de 12h15 à 13h

SAMEDI de 9h30 à 10h15

Conditions certificat médical obligatoire

1 cours hebdomadaire de 45 minutes

L'AQUATRaining

Vous pratiquez un sport... et vous savez nager ? Cette activité non traumatisante vous permettra de vous renforcer musculairement, mais aussi d'améliorer votre endurance.

Pour qui ?

adultes, sportifs

Quand ?

MERCREDI de 19h à 19h45

JEUDI de 19h à 19h45

Conditions certificat médical obligatoire

1 cours hebdomadaire de 45 minutes



AQUABIKE BELO-DOUR

Pédaler dans l'eau ? C'est désormais possible... Avec l'aquabike, retrouvez du souffle et du tonus musculaire !

Anticellulite

Drainage (hydro-massage de l'eau)

Perte de poids

Travail cardio-vasculaire

Amélioration de la circulation sanguine

Pour qui ?

Adultes de plus de 16 ans

Quand ?

En location toute l'année ou en cours encadré par un éducateur sportif

NATATION HANDICAPÉS

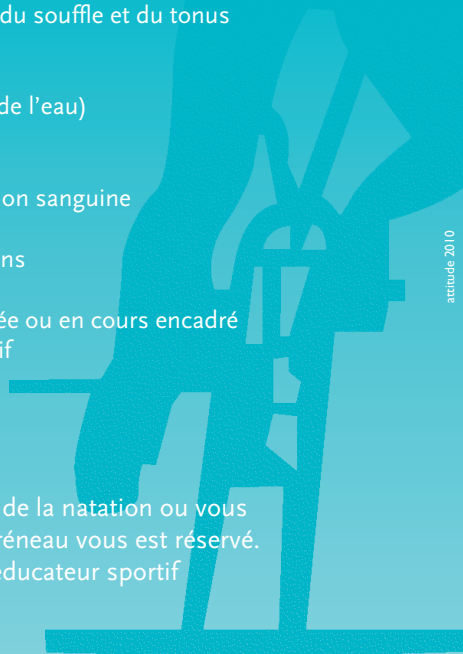
Vous souhaitez pratiquer de la natation ou vous détendre dans l'eau, ce créneau vous est réservé. Séance encadrée par un éducateur sportif

Pour qui ?

handicapés moteurs

Quand ?

LUNDI de 16h à 17h



artitude 2010

LES ANIMATIONS KENTELIOÙ NEUIAL

Un encadrement pédagogique dynamique à votre service



Plijadour

E s p a c e
aqualudique
du Poher

Septembre / juin
02 98 99 39 50

Rue de la piscine
29270 Carhaix
www.poher.com