

lundi mardi mercredi jeudi vendredi samedi dimanche

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
▼ O'START	<b>BÉBÉS NAGEURS</b>			09:00 - 09:45		09:00 - 09:45	09:00 - 09:45	09:00 - 09:45
▼ LE + SPORT ACCESS	<b>BIENTÔT MAMAN</b>						09:15 - 10:00	
▼ O'FIT	<b>AQUAGYM VITALITÉ</b>	09:15 - 10:00 • 10:15 - 11:00	14:30 - 15:15 •	10:15 - 11:00	14:30 - 15:15 •	09:15 - 10:00 • 10:15 - 11:00 •	09:15 - 10:00	
	<b>AQUAGYM PLUS</b>	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	19:00 - 19:45		12:30 - 13:15 19:00 - 19:45		11:15 - 12:00
	<b>AQUABIKE DUO</b>	19:00 - 19:45		09:15 - 10:00	19:00 - 19:45		11:15 - 12:00	
	<b>AQUABIKE SOLO</b>			12:30 - 13:15	18:00 - 18:45			10:15 - 11:00
	<b>CIRCUIT AQUAFORME</b>	12:30 - 13:15			12:30 - 13:15			09:15 - 10:00
	<b>AQUA RUNNING</b>	09:15 - 10:00						
	<b>AQUA FIT DANCE</b>		12:30 - 13:15 • 19:00 - 19:45	11:15 - 12:00 • 18:00 - 18:45		18:00 - 18:45	10:15 - 11:00	

• Cours compris dans l'abonnement Vitalité

Tous les cours sont soumis à réservation sur [ucpavitam.fr](http://ucpavitam.fr) ou à l'accueil Loisirs.  
 Pour annuler un cours réservé, envoyez un mail à [hellovitam@ucpa.asso.fr](mailto:hellovitam@ucpa.asso.fr) minimum 24h à l'avance.  
 Planning susceptible d'être modifié.



### À la découverte de l'eau

#### ▼ O'START

##### **BÉBÉS NAGEURS | de 6 mois à 3 ans |**

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

##### **JARDIN AQUATIQUE | de 3 à 5 ans |**

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre enfant, développer son aisance aquatique.

##### **RÉFLEXE AQUATIQUE | de 5 à 6 ans |**

Vous souhaitez développer l'aisance aquatique de votre enfant, qu'il s'approprie le milieu aquatique et qu'il apprenne les réflexes de mise en sécurité dans ce milieu.

##### **INITIATION ENFANT | de 6 à 12 ans |**

Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

##### **INITIATION ADO | de 12 à 17 ans |**

Tu souhaites apprendre à te déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

##### **AQUAPHOBIE | + de 16 ans |**

Vous souhaitez maîtriser vos appréhensions de l'environnement aquatique et prendre un nouveau départ vers les techniques de natation.

### L'école de natation et des activités aquatiques

#### ▼ O'ACADEMY

##### **ÉVOLUTION ENFANT | de 6 à 12 ans |**

Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale.

##### **ÉVOLUTION ADO | de 12 à 17 ans |**

Tu souhaites apprendre à te déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer ta technique de nage.

##### **ÉVOLUTION ADULTE | + de 18 ans |**

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale et améliorer votre technique de nage.

##### **PERFORMANCE ENFANT | de 6 à 12 ans |**

Votre enfant souhaite nager sans s'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres et assimiler de nouvelles techniques.

##### **PERFORMANCE ADO | de 12 à 17 ans |**

Tu souhaites nager sans t'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer tes performances.

##### **PERFORMANCE ADULTE | + de 18 ans |**

Vous souhaitez nager sans vous arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer vos performances.

### Apprivoiser l'eau, apprendre à nager ou se perfectionner

#### ▼ COURS À EFFECTIF RÉDUIT

##### **COURS DE NATATION | + de 5 ans |**

Un cours de natation spécifique et sur-mesure pour progresser rapidement. Encadré par un moniteur diplômé. De 1 à 3 personnes de même niveau, ou de même famille (fratrie ou parent/enfant).

### Le sport pratiqué différemment : univers de pratique 100% UCPA

#### ▼ LE + SPORT ACCESS

##### **BIENTÔT MAMAN | femmes enceintes |**

Vous souhaitez prendre soin de vous, vous détendre, travailler votre respiration, vous relaxer en milieu aquatique durant votre grossesse.

##### **SAUVETAGE | + de 12 ans |**

Vous souhaitez apprendre et intégrer les techniques de base de sauvetage.

##### **NATATION PALMES | + de 16 ans |**

Vous souhaitez découvrir la technique de palmage et améliorer votre pratique de la nage.

### Tous les bienfaits de l'eau pour le corps et l'esprit

#### ▼ O'FIT

##### **AQUAGYM VITALITÉ | + de 16 ans |**

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique à un rythme évolutif.

##### **AQUAGYM PLUS | + de 16 ans |**

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

##### **AQUABIKE SOLO | + de 16 ans |**

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Un vélo par participant.

##### **AQUABIKE DUO | + de 16 ans |**

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Alternance du temps de travail à vélo associé à un travail musculaire du haut du corps.

##### **CIRCUIT AQUAFORME | + de 16 ans |**

Vous souhaitez remodeler votre silhouette au travers d'ateliers variés et améliorer votre niveau de condition physique en alliant renforcement musculaire et cardio-respiratoire.

##### **AQUA RUNNING | + de 16 ans |**

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique sportive en grande profondeur. Cette approche est basée sur des mouvements de course à pieds.

##### **AQUA FIT DANCE | + de 16 ans |**

Vous souhaitez pratiquer de l'aquafitness sur des enchaînement chorégraphiés d'exercices aquatiques, brûler des calories sur des rythmes tonifiants.