

lundi mardi mercredi jeudi vendredi samedi dimanche

| | | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|---------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------------------|---------------|---------------|
| ▼ O'START | BÉBÉS NAGEURS | | | 09:00 - 09:45 | | 09:00 - 09:45 | 09:00 - 09:45 | 09:00 - 09:45 |
| ▼ LE + SPORT ACCESS | BIENTÔT MAMAN | | | | | | 09:15 - 10:00 | |
| ▼ O'FIT | AQUAGYM VITALITÉ | 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 | |
| | AQUAGYM PLUS | 18:00 - 18:45 | 18:00 - 18:45 | 19:00 - 19:45 | | 12:30 - 13:15 19:00 - 19:45 | | 11:15 - 12:00 |
| | AQUABIKE DUO | 19:00 - 19:45 | | 09:15 - 10:00 | 19:00 - 19:45 | | 11:15 - 12:00 | |
| | AQUABIKE SOLO | | | 12:30 - 13:15 | 18:00 - 18:45 | | | 10:15 - 11:00 |
| | CIRCUIT AQUAFORME | 12:30 - 13:15 | | | 12:30 - 13:15 | | | 09:15 - 10:00 |
| | AQUA RUNNING | 09:15 - 10:00 | | | | | | |
| | AQUA FIT DANCE | | 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 ou à l'accueil Loisirs.
 Pour annuler un cours réservé, envoyez un mail à 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.