

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			09:00 - 09:45				
▼ O'FIT	AQUAGYM VITALITÉ	09:15 - 10:00•				09:15 - 10:00•		
	AQUAGYM PLUS	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45			12:30 - 13:15•		11:15 - 12:00
	AQUABIKE DUO						11:15 - 12:00	
	AQUABIKE SOLO			12:30 - 13:15	18:00 - 18:45			
	CIRCUIT AQUAFORME	12:30 - 13:15			12:30 - 13:15			
	AQUA RUNNING	10:15 - 11:00				10:15 - 11:00		
	AQUA FIT DANCE		12:30 - 13:15•	18:00 - 18:45		18:00 - 18:45		

• 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.

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.

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.

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.

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.