

# AQUATIQUE

PLANNING DES ACTIVITÉS  
2015 - 2016

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
O'START	BÉBÉS NAGEURS			09:00 - 09:30 • 09:30 - 10:00			09:00 - 09:30 • 09:30 - 10:00	
	JARDIN AQUATIQUE			09:00 - 09:45 • 10:00 - 10:45			10:00 - 10:45	
	INITIATION ENFANT			10:00 - 10:45 • 14:00 - 14:45 15:30 - 16:15 • 17:00 - 17:45			14:00 - 14:45	
	INITIATION ADO			11:00 - 11:45 • 14:45 - 15:30 16:15 - 17:00			11:00 - 11:45 • 15:00 - 15:45	
	INITIATION ADULTE	13:00 - 13:45	18:00 - 18:45				12:00 - 12:45	
O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT			10:00 - 10:45 • 14:00 - 14:45 15:30 - 16:15 • 17:00 - 17:45			14:00 - 14:45	
	ÉVOLUTION ADO			11:00 - 11:45 • 14:45 - 15:30 16:15 - 17:00			11:00 - 11:45 • 15:00 - 15:45	
	ÉVOLUTION ADULTE	18:00 - 18:45	19:00 - 19:45			18:00 - 18:45		
	PERFORMANCE ENFANT			14:00 - 14:45 • 15:30 - 16:15 17:00 - 17:45				
	PERFORMANCE ADO			11:00 - 11:45 • 14:45 - 15:30 16:15 - 17:00				
	PERFORMANCE ADULTE	19:00 - 19:45			18:00 - 18:45		12:00 - 12:45	
LE + SPORT ACCESS	BIENTÔT MAMAN		11:00 - 11:45		11:00 - 11:45			
O'FIT	AQUAGYM DOUCEUR	11:00 - 11:45*	16:00 - 16:45	18:00 - 18:45	10:00 - 10:45*			11:00 - 11:45
	AQUAGYM VITALITÉ			12:00 - 12:45	19:00 - 19:45	11:00 - 11:45		
	AQUAGYM PLUS	17:00 - 17:45	12:00 - 12:45			19:00 - 19:45		
	AQUABIKE SOLO	12:00 - 12:45 • 16:00 - 16:45	17:00 - 17:45	12:00 - 12:45	12:00 - 12:45 • 17:00 - 17:45	12:00 - 12:45 • 17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	10:00 - 10:45
... et aussi	LOCATION AQUABIKE**	11:30 - 19:30	11:30 - 19:30	11:30 - 19:30	11:30 - 19:30	11:30 - 19:30	11:30 - 19:30	

\* Cours adaptés aux séniors. \*\* Sauf pendant les cours d'Aquabike. Planning des activités aquatiques valable du 9 novembre 2015 au 2 juillet 2016.



Centre Aquatique Communautaire  
Quartier Petit Manoir - 97232 Le Lamentin

 [centreaquatique-cacem.fr](http://centreaquatique-cacem.fr)

 [centre aquatique communautaire - CACEM](#)



Centre Aquatique Communautaire - Quartier Petit Manoir 97232 Le Lamentin, LS Lamentin, société à responsabilité limitée au capital de 10 000€. N°RCS Fort de France TMC : 813 300 746. N°Siret 813 300 746 00019. N° TVA intracommunautaire : en cours d'immatriculation. Code APE : 9311 Z. Un équipement animé et géré pour le compte de la Communauté d'Agglomération du Centre de la Martinique (CACEM) par LS Lamentin, filiale de l'UCPA. 110178

**UCPa**  
SPORT ACCESS

À la découverte  
de l'eau

L'école de natation  
et des activités aquatiques

Le sport pratiqué différemment :  
univers de pratique 100% UCPA

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

## 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 6 ans |

(Avec parents) Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

(Sans parents) Vous souhaitez que votre enfant explore, s'approprie le milieu aquatique et qu'il approche les bases de la natation.

**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.

**INITIATION ADULTE** | à partir de 18 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

## O'ACADEMY

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

Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer sa technique de nage.

**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** | à partir 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** | à partir 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.

## LE + SPORT ACCESS

**BIENTÔT MAMAN** | femme enceinte |

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

## O'FIT

**AQUAGYM DOUCEUR** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur.

**AQUAGYM VITALITÉ** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique à un rythme évolutif.

**AQUAGYM PLUS** | à partir de 16 ans |

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

**AQUABIKE SOLO** | à partir de 16 ans |

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

... et aussi

**LOCATION AQUABIKE** | à partir de 16 ans | Vous souhaitez pratiquer l'aquabike en autonomie.

Pour en savoir plus, consultez le détail des activités à l'accueil.