Plaquette coliseum 2018 activite.qxp_Layout 1 24/07/2018 15:43 Page5

PISCINE

ADULTES

AQUAFORM

AQUAGYM

- lundi -12h15
- lundi - 18h
- mardi - 12h15
- mardi - 16h
- mardi - 18h
- mercredi -18h
- mercredi -19h
- jeudi -12h15
- jeudi -18h
- vendredi -12h15
- vendredi -18h

AQUAFITNESS

- mardi - 19h
- jeudi - 19h
- vendredi - 9h
- vendredi - 20h

AQUADOUCE

- mardi -10h
- mardi -11h
- jeudi - 10h
- jeudi - 11h
- vendredi -10h
- vendredi -11h

Tarif trimestre (10 séances)
59 € Résident AM* 67 € Résident Hors AM**

AQUATRAINING (circuit bike, trampo, step...)

- lundi - 19h
- mardi - 9h
- mardi - 20h
- mercredi -12h15
- jeudi - 9h
- vendredi - 19h

Tarif trimestre (10 séances)
59 € Résident AM* / 67 € Résident Hors AM**

AQUABIKE

- lundi - 16h
- mardi - 13h15
- mercredi - 8h15
- jeudi - 13h15
- jeudi - 16h
- vendredi - 8h15
- vendredi - 16h

BIKE EXPRESS

Séances intensives de 30 minutes
Réservé à un public sportif

- lundi - 13h15
- mardi - 8h15
- mercredi -13h15
- jeudi - 8h15
- vendredi - 13h15

Tarif trimestre (10 séances)
90 € Résident AM* / 99 € Résident Hors AM** | **séance** 13 €

LEÇONS DE NATATION +14 ans

APPRENTISSAGE

- vendredi - 20h

PERFECTIONNEMENT

- mardi - 20h
- samedi - 8h

Tarif trimestre (10 séances) 59 € Résident AM* / 67 € Résident Hors AM**

PRÉPARATION NAISSANCE EN MILIEU AQUATIQUE

Activité réservée aux femmes enceintes de 4 mois et plus (attestation du médecin), encadrée par des sages femmes du centre gynécologique obstétrique du CHU d'Amiens. Outre le bien-être d'évoluer en "apesanteur" et de conserver une activité sportive pendant la grossesse, les exercices en milieu aquatique permettent le renforcement de la musculature abdominale et dorsale ainsi que la stimulation de la circulation sanguine.

- vendredi - 14h (Pas d'interruption pendant les vacances scolaires mais séance à 9h)

Tarif semestre (10 séances)
59 € Résident AM*
67 € Résident Hors AM**

BÉBÉS NAGEURS

- samedi - 8h15 — 4 mois > -2 ans
- samedi - 9h — 2 et 3 ans

Tarif trimestre (10 séances)
59 € Résident AM*
67 € Résident Hors AM**

ENFANTS

ÉCOLE DE NATATION

Le Coliseum a défini un programme pédagogique. Les enfants sont inscrits, en fonction de leur niveau, dès la première session, pour toute l'année (pas d'inscription en cours d'année). Le paiement se fait par session trimestrielle. L'enfant passe différents tests de natation afin d'évoluer au sein de l'école.
Attention : seuls les enfants qui passeront les tests du 3ème trimestre seront prioritaires sur la saison prochaine (2019-2020).

BONNET JAUNE 4/5 ans

- lundi -17h15
- mardi -17h15
- mercredi -10h45
- mercredi -14h
- mercredi -17h
- vendredi - 17h15
- samedi - 10h45

BONNET ORANGE 6/10 ans

- mercredi - 8h45
- mercredi - 18h
- mercredi - 19h
- jeudi - 18h
- samedi - 8h45

BONNET BLANC *

- mardi - 18h
- mercredi - 11h45
- mercredi - 15h
- jeudi - 17h15
- samedi - 9h45

BONNET VIOLET *

- lundi - 19h
- mercredi - 16h
- vendredi - 18h
- samedi - 8h45

BONNET BLEU *

- lundi - 18h
- mardi - 19h
- mercredi - 9h45
- mercredi - 15h
- mercredi - 17h
- jeudi - 19h
- vendredi - 19h
- samedi - 11h45

Tarif trimestre
38 € Résident AM*
45 € Résident Hors AM**

INITIATION SAUVETAGE**

- samedi - 14h30

* Créneaux réservés, pas de nouvelles inscriptions.
* * Créneaux réservés aux enfants en fin de cursus et encadrés par Amiens Sauvetage (licence supplémentaire à régler)

Informations

Amiens Métropole Natation
A la fin de son apprentissage, l'enfant passera les tests bonnet bleu.
En fonction des résultats et des places disponibles, l'enfant pourra intégrer le club Amiens Métropole Natation.

Le club propose de la natation sportive, du perfectionnement, de la natation synchronisée, du water-polo, de la nage avec palmes, du sauvetage, de la nage en eau libre...