



**PISCINE
JEAN LANGET**



AQUAPHOBIE

Vous avez peur de l'eau, vous avez vécu une mauvaise expérience dans le milieu aquatique, vous avez peur de mettre la tête sous l'eau, vous ne savez pas nager où vous n'avez pas pied ?

Venez participer à ces séances d'apprentissage pour vaincre vos peurs et découvrir le plaisir de nager.

Un maître nageur diplômé vous accompagnera en douceur, pas à pas dans la découverte et l'apprentissage de la natation au travers d'exercices adaptés, évolutifs pour savoir nager en toute confiance.

Séance conviviale de 45 minutes dans le bassin d'apprentissage en petit groupe avec ou sans matériel.

Une séance par semaine au choix :

- Le Lundi de 11h à 11h45
- Le Lundi de 16h15 à 17h00
- Le Jeudi de 16h15 à 17h00

Certificat médical de non contre indication obligatoire.



PISCINE MUNICIPALE JEAN LANGET
RUE CHARLES MAHER
17300 ROCHEFORT
05 46 99 02 22
www.ville-rochefort.fr



RocheFORT



**PISCINE
JEAN LANGET**



GYM PRÉNATALE

L'eau est l'élément idéal pour apaiser toutes les tensions pendant la grossesse.

Accompagnée par nos maîtres nageurs diplômés, vous bénéficierez d'un moment sportif et de bien-être privilégié.

Les exercices proposés, pendant ces séances de gymnastique aquatique prénatale, vous permettront de garder une tonicité musculaire, de maintenir une bonne circulation sanguine des membres inférieurs, d'entretenir son souffle, d'activer la digestion ou encore de réduire le mal de dos.

Séance de 45 mn dans le petit bassin d'apprentissage en petit groupe avec ou sans matériel.

Une séance par semaine :
• Le mardi de 16h15 à 17h00

Certificat médical de non contre indication obligatoire.



PISCINE MUNICIPALE JEAN LANGET
RUE CHARLES MAHER
17300 ROCHEFORT
05 46 99 02 22
www.ville-rochefort.fr



Rochefort