

Planning des activités aquatiques été 2010 - du 05 juillet au 29 août

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08h	Aqua cycle	Aqua cycle		Aqua cycle	Aqua cycle		
09h	Bientôt maman	Aquagym douceur	Aqua cycle	Bientôt maman	Aquagym douceur	Aqua cycle	Aqua cycle
10h	École de l'O : Test de niveau	Je me déplace	Je me déplace	Je me déplace	Je me déplace		
11h		Je nage	Je nage	Je nage	Je nage		
12h							
13h	Aquagym vitalité	Aquagym vitalité	Aquagym vitalité	Aquagym vitalité	Aquagym vitalité	Aquagym vitalité	Aquagym vitalité
14h							
18h	Aqua cycle	Aqua cycle	Aqua cycle	Aqua cycle	Aqua cycle	Aqua cycle	
19h	Aquagym plus	Aquagym plus	Aquagym plus	Aquagym plus	Aquagym plus	Aquagym plus	
20h	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	
21h	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	Location aqua cycle	
22h							
23h					Location aqua cycle	Location aqua cycle	



Ouverture : du lundi au jeudi de 8h à 22h30 - vendredi de 8h à 24h - samedi de 9h à 24h
dimanche de 9h à 18h - Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture de l'établissement.

32 rue Edouard Pailleron 75019 PARIS - 01 40 40 27 70 - www.pailleron19.com



Espace Sportif Pailleron

La piscine Pailleron, avec son bassin de 33 mètres classé monument historique et ses bassins ludiques, est un site unique à Paris. L'équipe de la piscine vous propose une multitude d'activités adaptées à votre niveau et à votre type de pratique. Venez nombreux profiter des bienfaits de l'eau !

Attention : La piscine Pailleron sera fermée pour vidange du lundi 30 août au mercredi 8 septembre inclus. Réouverture aux horaires habituels à compter du jeudi 9 septembre.



Des formules imaginées spécialement pour vos enfants

Bébé nageur

De 6 mois à 3 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

Jardin aquatique avec parents

De 3 à 4 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

Jardin aquatique sans parents

De 5 à 6 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.



L'apprentissage de la natation pour les enfants, quelque soit leur niveau

Je me déplace

De 6 à 10 ans - Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

Je nage

De 6 à 12 ans - Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale.

Je nage bien

De 8 à 15 ans - Votre enfant souhaite nager sur une distance de plus de 100 mètres et assimiler de nouvelles techniques.

Mix 1 max

De 12 à 17 ans - Vous souhaitez progresser dans des disciplines aquatiques variées, et vous amuser dans une atmosphère ludique et conviviale.



L'apprentissage spécifique de la natation et des disciplines annexes

Autonomie

A partir de 15 ans - Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

Evolution

A partir de 15 ans - Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer votre technique de nage.

Performance

A partir de 15 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.

Entraînement

A partir de 15 ans - Travail de natation sportive axé sur la recherche de la performance et la réalisation d'objectifs. Prépare à la formation BNSSA.

Plongée

Venez faire vos premiers pas dans l'univers subaquatique grâce au baptême de plongée et poursuivez votre apprentissage vers l'autonomie.



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

Aquagym douceur

A partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur.

Aquagym vitalité

A partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique.

Aquagym plus

A partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

Aqua running

A partir 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 zen

A partir de 17 ans - Vous souhaitez maîtriser vos appréhensions de l'environnement aquatique et prendre un nouveau départ vers les techniques de natation.

Bientôt maman

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

Aqua cycle

Utilisation d'un vélo multi-postes pour un travail d'endurance, de renforcement musculaire, de gainage des jambes et des bras.

Location Aqua cycle

Location d'un aqua cycle pour pratiquer l'activité en autonomie.