



Espace Sportif Pailleron

~ Horaires et planning ~ Espace Aquatique



Du 9 septembre 2010 au 3 juillet 2011

	Période Scolaire	Vacances
Lundi	7h à 8h30 et 11h30 à 22h30	8h à 22h30
Mardi	11h30 à 22h30	8h à 22h30
Mercredi	7h à 22h30	8h à 22h30
Jeudi	11h30 à 22h30	8h à 22h30
Vendredi	7h à 8h30 et 11h30 à 24h	8h à 24h
Samedi	9h à 24h	9h à 24h
Dimanche	9h à 18h	9h à 18h

Attention : évacuation des bassins 30 minutes avant la fermeture de l'établissement.

Planning des activités aquatiques saison 2010-2011

■ Jeux d'O
 ■ École de l'O
 ■ Cours d'O
 ■ Reflets d'O
 ■ Location Aquacycle

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique
7h		Aqua Zen								Aqua Zen				
8h		Aqua Cycle								Aqua Cycle				
9h		Aqua-gym douceur		Circuit Aqua Forme	Je nage	Circuit Aqua Forme		Circuit Aqua Forme		Aqua-gym douceur	Plongée	BB nageur	Plongée	BB nageur
10h		Bientôt Maman		Aqua Cycle	Je nage	BB nageur		Aqua Cycle		Bientôt Maman	Plongée	BB nageur	Plongée	BB nageur
11h		Circuit Aqua Forme		Bientôt Maman	Je me déplace	Jardin aquatique sans parents		Aqua-gym douceur		Circuit Aqua Forme	Plongée	Jardin aquatique avec parents	Plongée	Jardin aquatique avec parents
12h		Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité	Je me déplace			Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité				
13h		Aqua-gym vitalité		Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité		Aqua-gym vitalité		Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité		Aqua-gym vitalité
14h		Location Aqua Cycle		Location Aqua Cycle		Je nage		Location Aqua Cycle		Location Aqua Cycle				
15h		Location Aqua Cycle		Location Aqua Cycle		Je me déplace		Location Aqua Cycle		Location Aqua Cycle				
16h		Location Aqua Cycle		Location Aqua Cycle				Location Aqua Cycle		Location Aqua Cycle				
17h		Je nage bien		Je nage bien				Je nage bien		Mix un Max				
18h		Aqua Cycle		Aqua Cycle	Plongée	Mix un Max		Aqua Cycle	Plongée	Aqua Cycle		Aqua Cycle		
19h		Aqua-gym Plus		Aqua-gym Running	Plongée	Aqua-gym Plus		Aqua-gym Running	Plongée	Aqua-gym Plus		Aqua-gym Running		
20h		Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		
21h	Autonomie	Sportif Location Aqua Cycle	Entraînement	Sportif Location Aqua Cycle	Evolution	Sportif Location Aqua Cycle	Entraînement	Sportif Location Aqua Cycle	Performance	Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		
22h										Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		
23h										Sportif Location Aqua Cycle		Sportif Location Aqua Cycle		



~ Activités ~ Espace Aquatique



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 !

Jeux d'O

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.

École de l'O

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.

Cours d'O

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.

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.

Reflets d'O

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.

Toutes les infos sur www.pailleron19.com ou par téléphone au 01 40 40 27 70

L'espace Sportif Pailleron est un équipement municipal animé et géré pour le compte et au nom de la Mairie de Paris par LSP 19, filiale de l'UCPA.