Ecole Bordelaise des Activités Aquatiques : programme pendant le temps scolaire

Les cours ont lieu pendant le temps scolaire sous réserves de disponibilité et d'inscription préalable.

1er trimestre - saison 2025-2026

- Piscine ouverte au public
- Piscine fermée au public

Leçons enfants (de 3 à 6 ans - 30 mn)

- Eveil aqua. — *Eveil aquatique*
- AAF — *Activité aquatique des familles*

Leçons enfants (à partir de 6 ans - 30 mn)

- *Têtards* — *Niveau débutant*
- *Grenouilles* — *Niveau intermédiaire*
- *Dauphins* — *Niveau perfectionnement*
- *Sauvetage* — *Initiation sauvetage*
- *Adolescents*

Leçons adultes (30 mn)

- *Aquaphobie*
- *Adultes déb.* — *Niveau débutant*
- *Adultes int.* — *Niveau intermédiaire*
- *Adultes perf.* — *Niveau perfectionnement*
- *Sport océan*

Activités "formes" (45 mn)

- *Aquagym*
- *Aquatraining*
- *Aquagym senior*
- *Aquajogging*
- *Aquabiking*
- *Aquagym prénatale*

Activités enfants (30 mn)

- Pause par. — *Paus*

		9h	15	30	45	10h	15	30	45	11h	15	30	45	12h	15	30	45	13h	15	30	45	14h	15	30	45	15h	15	30	45	16h	15	30	45	17h	15	30	45	18h	15	30	45	19h	15	30	45	20h	15	30	45	21h
Lundi	Galin									Aquagym prénatale					Adultes déb.			Aquabiking													Aquagym senior				Têtards				Dauphins												
																		Adultes int.																	Grenouilles															
	Tissot														Adultes perf.					Adultes déb.														Têtards		Dauphins		Sauvetage				Aquagym				Aquabiking				
																Aquagym																		Grenouilles					Adultes int.											
																																								Adultes perf.											
	GP														Aquagym			Adultes déb.																	Têtards				Aquabiking												
															Adultes int.																				Grenouilles															
																																			Dauphins															
Mardi	JJB														Aquagym			Aquabiking													Aquagym senior				Têtards				Aquabiking												
															Adultes int.			Adultes déb.																	Grenouilles				Adultes int.												
															Adultes perf.			Adultes perf.																	Dauphins				Adultes perf.												
																																								Sauvetage												
	Galin														Aquagym			Aquabiking													Aquaphobie				Têtards				Aquabiking												
															Adultes int.			Adultes perf.																	Grenouilles				Dauphins												
	GP														Aquaphobie			Aquagym													Aquagym senior				Têtards				Adultes perf.					Aquagym							
																		Adultes int.																	Grenouilles															
																																			Dauphins															
Mercredi	JJB		Eveil aqua.				Têtards			Têtards					Adultes déb.			Sport océan									Têtards				Eveil aqua.				Grenouilles				Aquagym												
			Eveil aqua.				Grenouilles			Grenouilles																	Grenouilles				Eveil aqua.				Sauvetage																
			Têtards				Dauphins			Dauphins																	Dauphins								Adolescents																
			Grenouilles																																																	
	Galin		Eveil aqua.				Eveil aqua.			Têtards						Aquagym											Eveil aqua.				Grenouilles			Pause par.	Grenouilles				Adultes déb.				Adultes perf.								
							Têtards			Grenouilles					Adultes int.											Têtards				Dauphins				Dauphins																
	Tissot		Eveil aqua.			Têtards			Grenouilles						Aquatraining											Têtards				Têtards			Dauphins	Eveil aqua.																	
			Eveil aqua.			Grenouilles			Dauphins								Adultes perf.									Grenouilles				Grenouilles				Eveil aqua.																
			Têtards			Dauphins			Pause par.																	Dauphins								Sauvetage																
	GP		Aquagym senior				Eveil aqua.				Eveil aqua.			Adultes perf.				Aquabiking									Eveil aqua.				Eveil aqua.					Sauvetage														
							Têtards				Têtards							Sport océan									Têtards				Têtards																				
							Grenouilles				Grenouilles																Grenouilles				Grenouilles																				
							Dauphins				Dauphins																Dauphins				Dauphins																				
Jeudi	JJB														Aquagym			Aquabiking													Aquagym senior				Têtards				Aquabiking				Aquajogging							
															Adultes int.			Adultes déb.																	Grenouilles				Têtards												
															Adultes perf.			Adultes perf.																	Dauphins				Grenouilles												
																																								Dauphins											
	Tissot														Aquatraining																																					
	GP														Aquabiking			Adultes déb.																	Têtards				Têtards												
																		Sport océan																	Grenouilles				Grenouilles												
																																			Dauphins																
Vendredi	JJB										Aquagym senior				Aquatraining			Aquabiking													Aquaphobie				Têtards																
															Adultes déb.			Adultes int.													Adultes déb.				Grenouilles																
															Adultes perf.																				Dauphins																
																																			Sauvetage																
	Galin														Aquajogging			Aquagym													Aquagym senior				Têtards				Dauphins												
															Adultes déb.			Adultes perf.																	Grenouilles				Sauvetage												
	Tissot									Aquagym senior								Aquabiking													Aquaphobie				Têtards				Eveil aqua.												
																		Adultes perf.																	Grenouilles				Eveil aqua.												
																																					Dauphins															
Samedi	JJB						Eveil aqua.			AAF																																										
							Grenouilles			Têtards																																										
							Dauphins																																													
	Galin		AAF			Eveil aqua.			Têtards				Grenouilles			Dauphins																																			
	Tissot		Eveil aqua.			AAF			Têtards				Grenouilles	Dauphins																																					
	GP		AAF				Eveil aqua.				Têtards				Grenouilles																		Dauphins																		