



## Aquabike



L'aquabike allie les bienfaits du sport aquatique et ceux du vélo. L'ensemble du corps est rapidement tonifié (surtout la partie inférieure) sans heurter les articulations. Accessible à tous, c'est un sport complet et intense.

Les bienfaits sont multiples : développement de la capacité pulmonaire et de la résistance cardiovasculaire, réduction de la masse grasseuse, amélioration de la circulation sanguine.

En musique et encadré par un éducateur sportif diplômé, vous enchaînez les exercices de fractionné (alternance d'exercices à forte intensité et de temps de récupération) tout en travaillant votre endurance.

Vous ne savez pas nager ? Sachez que tout le monde peut pratiquer l'aquabike puisque la tête demeure toujours hors de l'eau.

Venez vite essayer cette activité aux mille et une vertus !

Le circuit training combine plusieurs activités aquatiques réparties en différents ateliers qui travaillent des muscles précis du corps. Durant la séance, vous alternez les exercices suivants :

- **aquabike** : vous pédalez sur un vélo aquatique pour tonifier le bas de votre corps ;
- **aqua-sculpt** : muni d'haltères, d'élastiques et/ou de frites, vous renforcez le haut de votre corps et votre sangle abdominale ;
- **aqua stand-up** : installé sur un paddle, vous alternez des exercices de renforcement musculaire de tout votre corps tout en travaillant votre proprioception ;
- **aqua running** : équipé d'une ceinture d'aqua-running, vous réalisez votre footing dans le grand bassin.

Ces activités se pratiquent sous forme « d'Interval Training », une méthode d'entraînement sportif alternant travail à rythme élevé et temps de récupération.

Besoin de vous dépasser ? Cette activité est faite pour vous !



## Circuit training

## Une équipe dynamique à votre service



Géraldine



Jérémy



Laurence



Paul



Fanny



Nadia

Toutes les actus sur @piscinesarralbe



Infos pratiques de votre club de natation :

☎ 06 86 30 44 68 ✉ [cosnatation@orange.fr](mailto:cosnatation@orange.fr)

🌐 <http://club.quomodo.com/cos-natation-sarralbe>

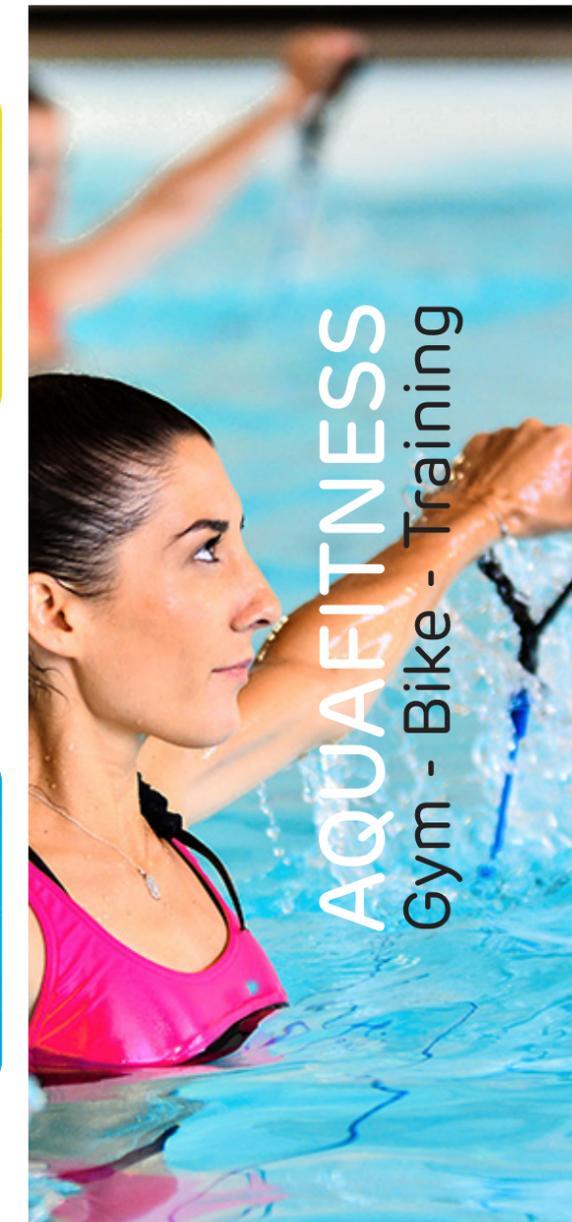
@COSNatationSarralbe



## Les activités proposées par votre piscine



Rue Goethe à Sarralbe - Tél. : 03 87 97 80 55



L'aquagym est un cours de fitness réalisé dans l'eau avec des enchaînements rythmés tout en musique. Le renforcement musculaire se fait grâce à la résistance de l'eau.

Les bienfaits de cette activité :

- amélioration de la circulation sanguine et du rythme cardio-vasculaire ;
- sensation de massage de tout le corps en fonction de l'effort effectué grâce au contact de l'eau.

Niveau 1 : aquagym accessible à tous

Niveau idéal pour les personnes souhaitant entretenir une certaine condition physique. L'eau permet d'amortir les mouvements et réduit quasiment à zéro le risque de blessures.

Niveau 2 : aquagym rythmée

Niveau dédié à celles et ceux qui souhaitent garder la forme, tonifier leurs muscles ou tout simplement se défouler. Les séances sont rythmées, sportives et complètes.

Vous voulez sculpter votre silhouette ? Mettez-vous à l'aquagym !



## Aquagym



**Jardin Aquatique**  
Dès 3 ans

**Pass'Eau**  
6 à 11 ans

**Club de natation**  
6 à 99 ans

**Leçons de natation**  
6 à 99 ans

**Aggl'eau Académie**  
5 à 12 ans

**Piscine Communautaire SARRALBE**

**Une activité adaptée à chaque âge !**

## Jardin Aquatique

Dès 3 ans Période Scolaire DURÉE 45' à 1h

Le Jardin Aquatique est basé sur la découverte du milieu aquatique avec ou sans les parents en fonction du groupe.

Grâce à des ateliers ludiques, les enfants de la petite section de maternelle au CP apprendront à se familiariser avec l'environnement aquatique. Sauts, immersions, déplacements, flottaisons, glissades et roulades sont au programme des séances.

Objectif : développer l'autonomie et l'aisance des enfants dans l'eau.

A la fin du cycle du Jardin Aquatique, votre enfant pourra poursuivre son apprentissage vers le club de natation (COS Natation Sarralbe), vers le Pass'Eau ou vers des leçons de natation individuelles.



## Pass'Eau

De 6 à 11 ans Période Scolaire DURÉE 45' à 1h

Votre enfant n'a plus l'âge pour intégrer le Jardin Aquatique et ne peut pas encore intégrer le club de natation ? Pas de soucis, le Pass'Eau est fait pour lui !

Cette animation vise à familiariser l'enfant avec le milieu aquatique et l'orienter vers les apprentissages de la natation pure, sur une durée plus courte (animation trimestrielle) que celle du Jardin Aquatique.

La séance, encadrée par deux éducateurs sportifs, est composée d'exercices fondamentaux permettant le développement des compétences d'immersion, d'équilibre, de propulsion et de respiration aquatique.

Le Pass'Eau est un véritable tremplin vers le club de natation et l'apprentissage de la natation.

## COS Natation Sarralbe

De 6 à 99 ans De sept. à juin DURÉE 1h à 2h

Vous avez envie que votre enfant aille plus loin dans l'apprentissage de la natation, qu'il développe ses capacités physiques tout en se faisant plaisir ? Le club à LA solution ! En partenariat avec la piscine, le « COS Natation Sarralbe » participe activement à la promotion du « Savoir nager » pour les enfants de notre territoire.

Ecole de natation : 3 niveaux de 6 à 12 ans  
Grâce aux cours, l'enfant pourra apprendre les nages codifiées selon un projet adapté à son niveau et à son évolution.

Groupe compétition/loisir : pour adolescents et adultes.  
Ces groupes permettent l'approfondissement et le perfectionnement des 4 nages.

Plus d'infos à l'accueil de la piscine ou sur <http://club.quomodo.com/cos-natation-sarralbe>



## Leçons de natation

De 6 à 99 ans Toute l'année DURÉE 30'

Dispensées par les éducateurs sportifs, les leçons de natation sont accessibles à partir de 6 ans.

Elles permettent aux enfants, selon leur niveau, de découvrir le milieu aquatique et d'apprendre les différentes nages (papillon, dos, brasse, crawl). Les cours pour adultes, quant à eux, sont destinés au perfectionnement dans l'une ou l'autre nage.

D'une durée de 30 minutes, les cours peuvent être individuels ou collectifs (au choix de l'éducateur sportif en fonction du niveau).

Les horaires et la planification des séances s'établissent en accord avec l'éducateur sportif dispensant les leçons.

## Aggl'eau Académie

*A chacun son rythme !*

De 5 à 12 ans Vacances scolaires DURÉE 1h15

Orientée sur les bases de la familiarisation, l'activité permet aux enfants âgés de 5 à 8 ans d'appréhender leur peur du milieu aquatique. Par des jeux et des situations pédagogiques adaptées, l'enfant saura :

- aller sous l'eau sans contrainte ;
- flotter à la surface et se repérer aisément ;
- se déplacer sur 20 mètres.

Pour les plus grands (8 à 12 ans) et/ou les plus à l'aise, cette activité leur permettra d'être autonome et de se sécuriser dans le milieu aquatique. L'enfant sera capable :

- de sauter dans le grand bain ;
- de se maintenir en position verticale en maîtrisant la flottaison ;
- de se déplacer sur 25 mètres sans matériel.

Cette animation est un véritable tremplin pour intégrer les différentes activités de la piscine de Sarralbe et du COS Natation Sarralbe.



## À retrouver également dans votre piscine...

> Des entraînements mis à votre disposition et concoctés par notre équipe pendant les heures d'ouverture au public. Vous pourrez ainsi vous entraîner et améliorer votre technique de nage grâce à nos conseils !

> Des événements, des soirées, des journées à thème ...

> Une équipe dynamique à votre écoute.

Je m'éclate au Jardin Aquatique !

COS NATATION SARRALBE

Aggl'eau Académie  
Sarreguémès Confluences