

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

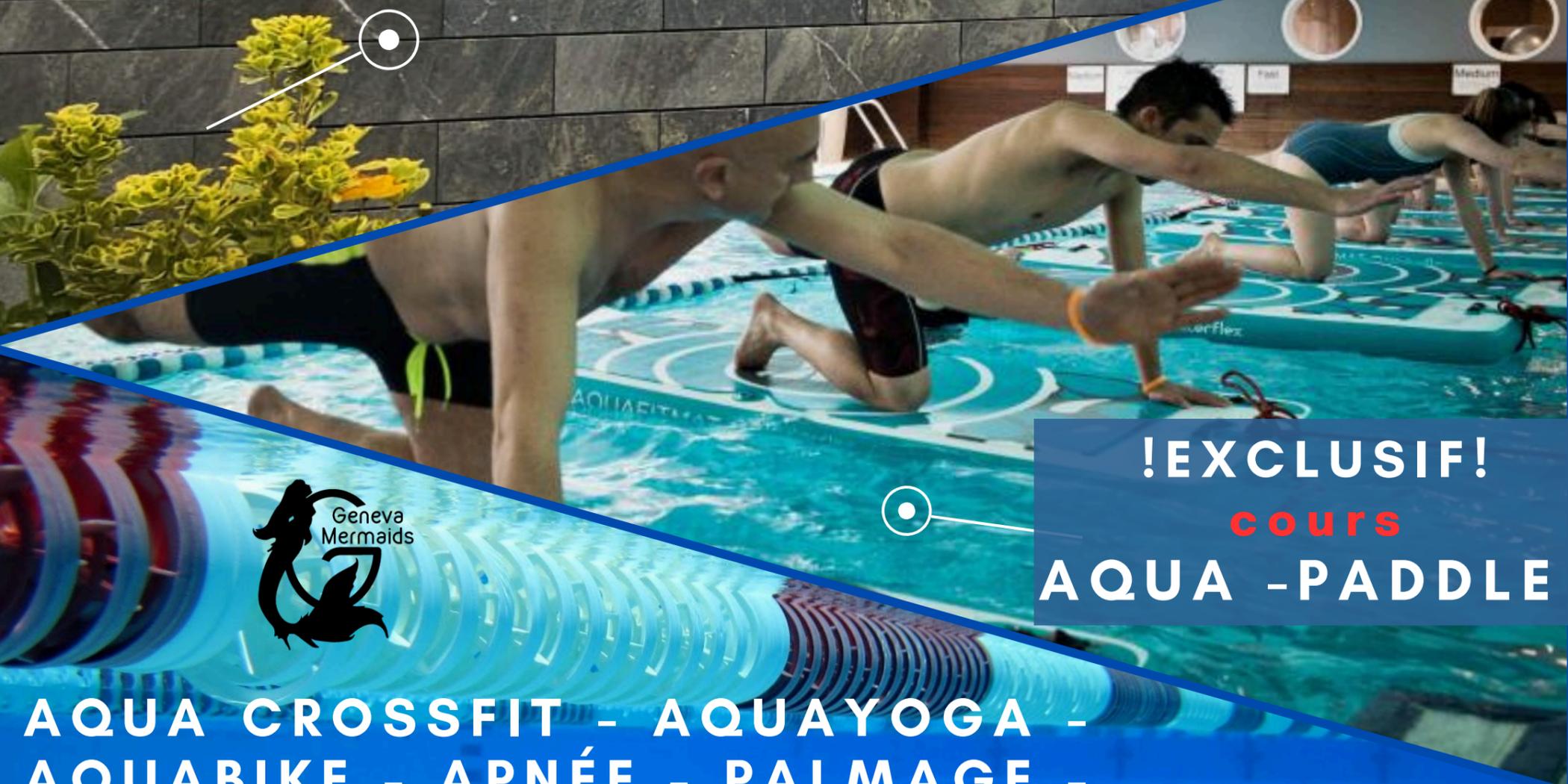
Ecole
Natation
de
Thônex

Piscine de Thônex
(8 chemin de Marcellly, 1226 Thônex)

**JUILLET -
AOÛT 2025**

**DÉCOUVREZ TOUTES NOS NOUVELLES
ACTIVITÉS ESTIVALES !!!**

(Tous les lundis et mardis)



**!EXCLUSIF!
cours
AQUA -PADDLE**

**AQUA CROSSFIT - AQUAYOGA -
AQUABIKE - APNÉE - PALMAGE -
NATATION SPORTIVE ADULTES -
MERMAIDING - SAUVETAGE**

En collaboration avec:



POUR + D'INFOS

web: www.ecolenatationthonex.ch

tél: 022/349042

mail: secretariat@ecolenatationthonex.ch

TARIFS SPECIAL ÉTÉ : 10 CHF PAR ACTIVITÉS



PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS 2025

Après les succès de l'été 2024, L'Ecole de natation de Thônex, est heureuse de pouvoir vous proposer à nouveau, ces Activités Aquatiques 2025. Pas moins de 9 disciplines différentes liées à la natation, avec quelques nouveautés: (planning complet : dernière page)

Mermaiding : nager comme une sirène ou un triton, le rêve de nombreuses petites filles, et pourquoi pas de petits garçons et de mamans. Il s'agit donc de revêtir un costume de sirène muni d'une queue de poisson, et généralement de nager ainsi en se propulsant au moyen d'une monopalme. (*Matériel: fourni par notre école (pointure nécessaire)*)

Age requis : enfants (dès 8 ans) et adultes

Durée : 45 min.

Aquayoga: Synergie par excellence entre le yoga et la méditation pour se sculpter une silhouette de sirène en quelques mouvements. D'une simple envie de vous renforcer en douceur, d'améliorer votre souplesse ou simplement prendre un moment de paix intérieur, l'aqua yoga vous offrira une expérience unique et bien faisante.

Age requis : dès 16 ans

Durée : 50 min.

Initiation au sauvetage : apprendre aux enfants et adultes les gestes qui sauvent, tel que la nage de transport, les prises de sauvetage ou encore le repêchage d'une personne, ainsi que quelques bases théoriques.

Age requis : enfants (dès 8ans) et adultes

Durée : 45 min.

Palmage : Sculpter les jambes, affiner le bas du corps, travailler sa sangle abdominal et les fessiers, renforcer son endurance (cardio), la natation avec palmes a de nombreux bénéfices physiques. A noter qu'elle permet également de favoriser une meilleure circulation sanguine. (*Matériel: fourni par notre école (pointure nécessaire)*)

Age requis : enfants (dès 10 ans) et adultes

Durée : 45 min.

Natation sportive pour adultes : la natation est un sport ultra complet qui permet de faire travailler tout le corps, sans trop forcer sur les articulations. La natation permet de faire des entraînements, dont vous pourrez régler vous-même l'intensité en fonction de votre niveau.

Age requis : dès 18 ans

Durée : 45 min.

Aqua Crossfit : Alternance d'activités sous forme de circuit training : dans l'eau et hors de l'eau (squats, altère, aquaboxing, etc.). Renforcement musculaire, tonification, cardio, endurance, l' aqua crossfit est une activité complet et intense.

Age requis : 12 ans :

Durée : 45 min.

Apnée : En interrompant de manière volontaire la respiration, l' apnée vous fait prendre conscience de votre souffle et découvrir « l'art de bien respirer ». Elle est idéale pour apprendre à se relaxer et se recentrer, à se concentrer sur ce que l' on ressent.

Age requis : enfants (dès 8 ans) et adultes

Durée : 90 min.

Aqua Paddle : Cette activité à la fois amusante et tonifiante, combine les principes du stand up paddle avec une planche adaptée spécialement pour la piscine. Celle-ci est stabilisée par des sangles de chaque coté reliées aux lignes d' eau.

Ces bienfaits sont multiples : amélioration de l'équilibre, renforcements musculaire, travail cardiovasculaire doux et accessible à tous niveaux.

Cette activité est idéal pour varier sa routine sportive tout en profitant du milieu aquatique.

Age requis : dès 16 ans

Durée : 45 min.

Aquabike : une activité ou l' on pratique le vélo avec le bas du corps immergé. C' est la promesse d' une activité intense qui améliore l' endurance et qui permet de travailler le système cardiovasculaire. On ne se borne pas à pédaler, mais on enchaîne des exercices variés et rythmés tout en musique, bien entendu.

Age requis : dès 18 ans

Durée 45 min.

Important:

- Tous le matériel est fourni par notre école
- Ces initiations vous seront facturé au prix de CHF 10.- (l' activité)
- Le planning des activités est dispo. également sur www.ecolenatationthonex.ch

INSCRIPTIONS:

1) Directement sur notre site internet, via rubrique « inscriptions » → l' activité souhaitée → et la période désirée.

2) ou par email au secretariat@ecolenatationthonex.ch ou tél au 022 349 04 22



ACTIVITÉS	Planning des activités 2025							
	Sem. 1 30 juin au 4 juillet	Sem. 2 7 au 11 juillet	Sem. 3 14 au 18 juillet	Sem. 4 21 au 25 juillet	Sem. 5 28 au 31 juillet	Sem. 6 4 au 8 août	Sem. 7 11 au 15 août	Sem. 8 18 au 22 août
Mermaiding*	mardi 1 juillet 17h-19h	mardi 8 juillet 17h-19h						
Aquayoga**	mardi 1 juillet 09h15-11h15	mardi 8 juillet 09h15-11h15			mardi 29 juillet 09h15-11h15	mardi 5 août 09h15-11h15	mardi 12 août 09h15-11h15	mardi 19 août 09h15-11h15
Aqua crossfit						mardi 5 août 15h15-16h	mardi 12 août 18h-18h45	mardi 19 août 18h15-19h
Aqua paddle		lundi 7 juillet 15h-15h45	mardi 15 juillet 13h30-14h15	mardi 22 juillet 10h30-11h15	mardi 29 juillet 14h-14h45	lundi 4 août 13h30-14h15		
Aquabike	lundi 30 juillet 15h-15h45		lundi 14 juillet 15h-15h45	lundi 21 juillet 15h15-16h	lundi 28 juillet 13h45-14h30	lundi 4 août 15h15-16h	lundi 11 août 16h30-17h15	lundi 18 août 15h15-16h
Apnée				mardi 22 juillet 17h45-19h15		mardi 5 août 17h45-19h15		
Initiation au sauvetage			lundi 14 juillet 16h30-17h15					
Palmage	mardi 1 juillet 12h30-13h15	mardi 8 juillet 15h15-16h	mardi 15 juillet 12h15-13h	mardi 22 juillet 15h15-16h				
Natation sportive adulte	mardi 1 juillet 12h15-13h	mardi 8 juillet 12h15-13h		mardi 22 juillet 12h15-13h	mardi 29 juillet 12h15-13h		mardi 12 août 12h15-13h	mardi 19 août 12h15-13h

* 2 sessions: 17h et 18h (le 1 et 8 juillet)

** 2 sessions: 09h15 et 10h15 (toutes les dates)