

en collaboration avec:

VILLE DE
THÔNEX

Ecole
Natation
de
Thônex

Juillet
Août
2024



Piscine de Thônex

(8 ch. de Marcellly, 1226 Thônex)

Découvrez nos nouvelles activités estivales !!



Mermaiding - Aquayoga - Aqua crossfit -
Natation synchronisée - Aquabike -
Apnée - Initiation au sauvetage - Palmage
- Natation sportive adultes

!Tous les lundis et mardis!

Pour + d'informations:



www.ecolenatationthonex.ch



022/349 04 22



secretrariat@ecolenatationthonex.ch



**seulement
10 CHF
par
activité**



PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

Durant l'été 2024, en plus de nos stages habituels, L'Ecole de natation de Thônex est heureuse de vous faire découvrir, pour la première fois, différentes disciplines liées à la natation: (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.

Natation synchronisée : mélange de gymnastique, de danse et de natation qui se pratique en piscine. Vous aurez l'occasion de créer votre propre chorégraphie en faisant appel également à votre cardio, force, notion d' apnée et un peu de souplesse.

Age requis : enfant (dès 8 ans) et adultes

Durée : 90 min.

Aquabike : une activité où 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



Planning des activités 2024								
ACTIVITÉS	Sem. 1 1 au 5 juillet	Sem. 2 8 au 12 juillet	Sem. 3 15 au 19 juillet	Sem. 4 22 au 26 juillet	Sem. 5 29 juillet et 2 aout	Sem. 6 5 au 9 aout	Sem. 7 12 au 16 août	Sem. 8 19 au 23 août
Mermaiding*	mardi 2 juillet 17h-19h		mardi 16 juillet 17h-19h			mardi 6 août 14h-16h		
Aquayoga**	mardi 2 juillet 10h15-12h15	mardi 9 juillet 10h15-12h15	mardi 16 juillet 10h15-12h15	mardi 23 juillet 10h15-12h15		mardi 6 août 10h15-12h15	mardi 13 août 10h15-12h15	mardi 20 août 10h15-12h15
Aqua crossfit						mardi 6 août 12h15-13h	mardi 13 août 12h30-13h15	mardi 20 août 18h15-19h
Natation synchronisée		lundi 8 juillet 15h-16h30	mardi 16 juillet 13h30-15h				mardi 13 août 17h-18h30	
Aquabike	lundi 1 juillet 15h-15h45		lundi 15 juillet 15h15-16h	lundi 22 juillet 13h45-14h30	lundi 29 juillet 15h15-16h	lundi 5 août 15h15-16h	lundi 12 août 16h30-17h15	lundi 19 août 15h15-16h
Apnée			mardi 16 juillet 17h45-19h15		mardi 30 juillet 17h45-19h15	mardi 6 août 17h45-19h15		
Initiation au sauvetage		mardi 9 juillet 15h15-16h	lundi 15 juillet 16h30-17h15	mardi 23 juillet 15h15-16h				
Palmage	mardi 2 juillet 12h30-13h15	mardi 9 juillet 11h15-12h	mardi 16 juillet 15h15-16h	lundi 22 juillet 16h30-17h15				
Natation sportive adulte	mardi 2 juillet 12h15-13h	mardi 9 juillet 12h15-13h	mardi 16 juillet 12h15-13h	mardi 23 juillet 12h15-13h	mardi 30 juillet 12h15-13h		mardi 13 août 12h15-13h	mardi 20 août 12h15-13h

* 2 sessions: 17h et 18h (2 et 16 juillet) et 14h et 15h (6 août)

** 2 sessions: 10h15 et 11h15 (toutes les dates)

