

Natation et Aquaphobie

Initiation : Votre enfant se familiarisera au milieu aquatique, avant d'apprendre les fondamentaux (immersion équilibre, respiration, propulsion) indispensables pour une bonne approche de la nage codifiée.

Perfectionnement : Stade où votre enfant découvrira les différentes nages, ainsi que toutes les règles que comporte la natation sportive : (plongeurs, virages, nage réglementaire, échauffements, étirements)

Aquaphobie : Entretien personnalisé en vue de déterminer les causes, étudier votre objectif, et mettre en application des exercices adaptés.

Gym aquatique

Fitness : Ce groupe accueille les personnes souhaitant faire un travail de renforcement musculaire, d'endurance afin d'améliorer leur condition physique et de remodeler leur silhouette.

Equilibre : Ce groupe accueille les personnes souhaitant faire une discipline sportive en douceur, sans oublier d'améliorer sa résistance à l'effort.

Activ Aqua

2
Lieux

Cours Natation et Aquagym

Jules Labat
à Bayonne

Ou

Planète Parcs
à Tarnos

Enfants et Adultes



Grégory, ancien nageur en club durant plus de 20 ans, Diplômé d'état depuis 2004 et ancien entraîneur du Club des nageurs de Brive, je viens vous faire partager ma passion des activités aquatiques, dans une ambiance familiale et décontractée.

06 10 55 65 36
activaqua@gmail.com