

PLANNING DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

2024
2025

		durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
O'START ⁽¹⁾	INITIATION ENFANT	45 min	17:15	17:15	13:45 14:45		17:15		
	INITIATION ADULTE	45 min	18:00	20:00			09:45		
O'ACADEMY ⁽¹⁾	ÉVOLUTION ENFANT	45 min	18:00		14:45 15:30* 16:15 17:15	17:15 18:00	18:00		
	ÉVOLUTION ADULTE	45 min				19:00			
	PERFORMANCE ADO	45 min		18:00	18:15		18:45		
	PERFORMANCE ADULTE	45 min	19:00**	20:45		20:45			
O'FIT ⁽²⁾	AQUAGYM VITALITÉ	45 min	12:15						
	AQUA RUNNING	45 min		19:00	19:00		11:00	12:30	
	AQUA PALMES	45 min				20:00		11:30	
	AQUABIKE	45 min				12:15			11:15 12:15

Planning des activités aquatiques valable à partir du lundi 16 septembre 2024.

* 2 groupes. ** 1h de cours.

(1) Inscription au trimestre renouvelable (61€ par trimestre hors entrée piscine).

(2) Cours sans inscription ni réservation, se présenter 30 min avant (61€ les 10 séances aquatiques hors entrée piscine).



Accueil des personnes à mobilité réduite.

Piscine Georges Vallerey - 148 avenue Gambetta - 75020 Paris

☎ 01 40 31 15 20 🌐 www.vallerey-piscine.fr

Piscine Georges Vallerey - 148, Avenue Gambetta - 75020 PARIS - EURL

LS GEORGES VALLEREY - Société à responsabilité limitée à associé unique au capital de 10 000 euros - RCS PARIS - SIRET 840 632 707 00013 - code APE : 9311Z - un équipement animé et géré au nom et pour le compte de la Mairie de Paris, filiale de l'UCPA. AFF09710

Paris Piscines
Piscine Georges Vallerey

MAIRIE DE PARIS

UCPa
SPORT ACCESS

À la découverte
de l'eau

▼ O'START

INITIATION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

INITIATION ADULTE | à partir de 18 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

L'école de natation
et des activités aquatiques

▼ O'ACADEMY

ÉVOLUTION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer sa technique de nage.

ÉVOLUTION ADULTE | à partir de 18 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer votre technique de nage.

PERFORMANCE ADO | de 12 à 17 ans |

Tu souhaites nager sans t'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer tes performances.

PERFORMANCE ADULTE | à partir de 18 ans |

Vous souhaitez nager sans vous arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer vos performances.

Tous les bienfaits de l'eau
pour le corps et l'esprit

▼ O'FIT

AQUAGYM VITALITÉ | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique à un rythme évolutif.

AQUA RUNNING | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique sportive en grande profondeur. Cette approche est basée sur des mouvements de course à pieds.

AQUA PALMES | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer des exercices de natation et de gym aquatique avec des palmes.

AQUABIKE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Un vélo par participant.