

| Stages natation et Activités 3M - Vacances scolaires automne 2022 <span style="float: right;">maj du 3/10/22</span> |                          |  |   |  |  |  |   |  |
|---|--------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| Piscines  | Agés                     | Dispositif   | Dates   | Horaires   | nbre de places                               | Tarifcation  | Inscriptions et paiements   | Informations complémentaires   |
| <b>SECTEUR 1 CENTRE</b>   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Pitot / Montpellier<br>04 67 52 58 89   | 6 - 12 ans               | J'apprends à nager   | du 31 oct au 4 nov  | 9h à 11h30   | 30   | Inscriptions aqualove 15€/stage  | inscriptions gérées par aqualove                                      |  |
|   | moins de 8 ans           | Jardin aquatique   | du 24 au 28 octobre<br>du 31 octobre au 4 novembre<br>(sauf le 1er novembre)                  | 14h- 16h30   | accès libre                                  | Gratuit après acquittement du droit d'entrée   | Sur place   |  |
|   | Adultes                  | niveau 3-4   | du 24 au 28 octobre<br>du 31 octobre au 4 novembre<br>(sauf le 1er novembre)                  | 12h30 à 13h15  | 10   | 1 stage/semaine  | Sur place   |  |
| Neptune / Montpellier<br>04 67 75 34 93   | 5-10 ans                 | Niveau 1   | *stage du 24 au 28 octobre et *stage<br>du 31 octobre au 4 novembre (sauf le<br>1er novembre) | 11h30/12h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   | test préalable le<br>mercredi 12 octobre à<br>11h30 (préinscription<br>en caisse à la piscine) |
|   | 7-10 ans                 | tapy party   | mardi 25 octobre et 2 novembre<br>jeudi 27 octobre et 3 novembre                              | 15h/16h30  | 10   | gratuit après acquittement droit<br>d'entrée   | Sur place   |  |
|   | Adultes                  | Niveau 3   | *stage du 24 au 28 octobre et *stage<br>du 31 octobre au 4 novembre (sauf le<br>1er novembre) | 13h - 13h45  | 10   | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
| Spilliaert / Montpellier<br>04 67 42 00 92  | 4 - 6 ans                | Aisance<br>Aquatique   | Du 24 au 28/10  | Groupes 1 et 2 =<br>10h30-17h                                    | 16   | Inscription en caisse à partir du 27/09.<br>Séances gratuites (un chèque de<br>caution de 15€ à l'ordre du 3MNA) | Sur place   | Ne pas savoir nager du tout  |
|   | 4 - 6 ans et<br>5- 7 ans | Aisance<br>Aquatique   | 31/10, 2 au 4/11  | Groupe 1 et 2 =<br>10h30 + 17h30/<br>Groupe 3 = 11h15<br>+ 16h45 | 24   | Inscription en caisse à partir du 27/09.<br>Séances gratuites (un chèque de<br>caution de 15€ à l'ordre du 3MNA) | Sur place   | Ne pas savoir nager du tout  |
|   | 6 - 12 ans               | J'apprends à<br>nager  | Du 24 au 28/10  | Groupe 1 = 9h<br>+15h30 / Groupe<br>2 = 9h45 + 16h15             | 20   | Inscription en caisse à partir du 27/09.<br>Séances gratuites (un chèque de<br>caution de 15€ à l'ordre du 3MNA) | Sur place   | Ne pas savoir nager du tout  |
|   | 7/12 ans                 | Journées Multi-<br>activités thème<br>Halloween<br>(aquatiques et<br>terrestres) | Du 24 au 27/10  | 9h - 17h   | 16   | 1 € par jour   | Dès le 10 octobre sur place   | Tenue sportive/ piscine.<br>Repas tiré du sac.<br>Autorisation parentale                       |
|   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 1+2-  | 31/10, et du 2 au 4/11 (4séances)   | 14h  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 2+/3  | du 24 au 28/10  | 11h15  | 10   | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Moins de 5 ans           | Jardin aquatique   | du 24/10 au 4/11  | tous les matins à<br>partir de 10h30                             |  | Gratuit après acquittement du droit<br>d'entrée  | Accès libre   | A destination des familles avec<br>enfants de moins de 5 ans.                                  |
| <b>SECTEUR 2 SUD</b>  |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Poseidon /<br>Cournonterral<br>04 67 85 66 20   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 1   | 24 au 28 /10/2022   | 10h45 - 11h30  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 2   | 24 au 28 /10/2022   | 11h30 - 12h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 1   | 31/10/2022<br>2,3,4/11/2022   | 10h45 - 11h30  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 2   | 31/10/2022<br>2,3,4/11/2022   | 11h30 - 12h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 6 ans        | Halloween à la<br>piscine Poseidon   | 03/11/2022  | 15h00-17h00  | 20   | Gratuit après acquittement du droit<br>d'entrée  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 6 ans        | Parcours<br>aventure   | 26/10/2022<br>02/11/2022  | 16h00-17h00  | 20   | Gratuit après acquittement du droit<br>d'entrée  | Sur place   |  |
|   | Adultes                  | Aquagym  | 28/10/2022<br>04/11/2022  | 17h45-18h30  | 20   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place   |  |
| Néréides / Lattes<br>04 67 99 40 50   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 1   | 31/10/2022<br>2,3,4/11/2022   | 10h45 - 11h30  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 2   | 31/10/2022<br>2,3,4/11/2022   | 11h30 - 12h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Adultes                  | Aqua-prénatal  | 04-nov  | 10h30-11h15  | 8  | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place   |  |
|   | Adultes                  | Aquagym / bike   | 02-nov  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place   |  |
|   | Adultes                  | Aquagym  | 31/10/2022<br>3/11/2022   | 11h00  | 20   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place   |  |
| Amphitrite / Saint-Jean<br>de Vedas<br>04 67 71 30 51   | 6 - 8 ans                | Niveau 1   | du 24 au 28/10  | 10h45 - 11h30  | 6  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | 8 - 10 ans               | Niveau 2   | du 24 au 28/10  | 11h45- 12h30   | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | 10-12 ans                | Niveau 3   | du 24 au 28/10  | 14h00 - 14h45  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Adultes                  | Aquatraining   | le 25 et le 27/10   | 11h45- 12h30   | 12   | Voir guide des piscines  | Web   |  |
|   | 6 - 8 ans                | Niveau 1   | du 31 au 04/11  | 10h45 - 11h30  | 6  | Voir guide des piscines  | Sur place   | fériel le 1/11 pas cours   |
|   | Adultes                  | Niveau 1, 2<br>initiation crawl  | le 31/10, 03/11 et 04/11  | 12h15- 13h00   | 8  | Voir guide des piscines  | Web Sur place   | cours a la séance  |
| 4-7 ans   | jardin aquatique         | du 24 au 28/10 et du 31/10 au 4/11   | 10h30-12h00   | 10   | Gratuit après acquittement du droit d'entrée | Sur place  | fériel le 1/11  |  |
| <b>Berlioux / Montpellier<br/>04 67 65 38 71</b>  |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| <b>Piscine fermée Vidange et travaux 24/10 AU 13/11</b>   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Vives / Montpellier<br>04 67 27 74 79   | 5 - 7 ans                | Niveau 1   | Du 24/10 au 28/10   | 10h30-11h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   | Test de niveau avant<br>inscriptions   |
|   | 6 - 8 ans                | Niveau 2   | 31/10 au 04/11  | 11h15 - 12h  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   | Test de niveau avant<br>inscriptions   |
|   | 5 - 7 ans                | Niveau 1   | Du 24/10 au 28/10   | 10h30-11h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   | Test de niveau avant<br>inscriptions   |
|   | 6 - 8 ans                | Niveau 2   | 31/10 au 04/11  | 11h15 - 12h  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   | Test de niveau avant<br>inscriptions   |
| <b>SECTEUR 3 EST</b>  |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Héracles / Saint-Bres<br>04 67 04 31 25   | 5 - 8 ans                | Niveau 1   | du 24 au 28 Octobre (5 séances)<br>& du 31 Octobre au 4 Novembre (4<br>séances)               | 10h45-11h30  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   | Tests de niveau et<br>inscriptions à compter<br>du 17 octobre                                  |
|   | 5 - 8 ans                | Niveau 2   | du 24 au 28 Octobre (5 séances)<br>& du 31 Octobre au 4 Novembre (4<br>séances)               | 14h15-15h  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   | Tests de niveau et<br>inscriptions à compter<br>du 17 octobre                                  |
|   | Adultes                  | Aquabike   | du 24 au 28 Octobre (5 séances)<br>& du 31 Octobre au 4 Novembre (4<br>séances)               | 12h30 - 13h15  | 13   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place   |  |
| Jany / Jacou<br>04 67 59 26 85  | 4 - 6 ans                | sécu'pass  | du 24 au 28/10 (5séances)   | 10h45 - 11h30  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place du lundi au vendredi de 9h à 12h<br>à partir du mardi 4 oct |  |
|   | 5 - 8 ans                | Niveau 1   | du 24 au 28/10 (5séances)   | 11h30 - 12h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place du lundi au vendredi de 9h à 12h<br>à partir du mardi 4 oct |  |
|   | 5 - 8 ans                | Niveau 1   | du 31/09 au 4/11 (4 séances)  | 10h45 - 11h30  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place du lundi au vendredi de 9h à 12h<br>à partir du mardi 4 oct | exclu le 1/11 fériel   |
|   | 5 - 8 ans                | Niveau 2   | du 31/09 au 4/11 (4séances)   | 11h30 - 12h15  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place du lundi au vendredi de 9h à 12h<br>à partir du mardi 4 oct | exclu le 1/11 fériel   |
|   | Adultes                  | Aquabike   | 24-oct  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | Adultes                  | Aquagym  | 25-oct  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | Adultes                  | Aquatraining   | 27-oct  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | Adultes                  | Aquabike   | 28-oct  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | Adultes                  | Aquabike   | 31-oct  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | Adultes                  | Aquatraining   | 02-nov  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | Adultes                  | Aquabike   | 03-nov  | 17h45  | 15   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
| <b>Nakoche / Montpellier<br/>04 67 22 57 05</b>   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| <b>Piscine fermée Vidange et travaux</b>  |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Taris / Montpellier<br>04 67 79 03 11   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 2   | Du 24/10 au 28/10   | 15h-15h45  | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
|   | Enfants dès 5 ans        | Niveau 1   | Du 24/10 au 28/10   | 14h- 14h45   | 8  | Voir guide des piscines  | Sur place   |  |
| <b>SECTEUR 4 POA</b>  |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| POA   | ADULTES                  | Aquagym  | Du 24/10 au 28/10   | 12h45 - 13h30  | 30   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | ADULTES                  | Aquabike   | Du 24/10 au 28/10   | 18h15- 19h00   | 19   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          |  |
|   | ENFANTS                  | JARDIN AQUATIQUE   | Du 24/10 au 28/10   | 9H30 - 12H00   |  | Voir guide des piscines  | GRATUIT   |  |
|   | ADULTES                  | Aquagym  | Du 31/09 au 4/11 S  | 12h45 - 13h30  | 30   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          | exclu le 1/11 fériel   |
|   | ADULTES                  | Aquabike   | Du 31/09 au 4/11  | 18h15- 19h00   | 19   | Voir guide des piscines  | En ligne ou sur place<br>15j avant la séance                          | exclu le 1/11 fériel   |
|   | ENFANTS                  | JARDIN AQUATIQUE   | Du 31/09 au 4/11  | 9H30 - 12H00   |  | Voir guide des piscines  | GRATUIT   | exclu le 1/11 fériel   |
| Aisance Aquatique   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| enfants de 4 à 6 ans ne sachant pas nager   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| J'apprends à nager  |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| enfant de 6 à 12 ans ne sachant pas nager   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Pré-requis pour les niveaux en natations  |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Niveau 1 ne pas avoir peur de l'eau   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Niveau 2 savoir nager 12m50 en nage dorsale et ventrale   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Niveau 3 savoir nager 2 nages ( dorsale et ventrale) sur 50 m   |                          |  |   |  |  |  |   |  |
| Niveau 4 savoir nager 2 nages et 100m en continu  |                          |  |   |  |  |  |   |  |