

C'EST LA RENTRÉE! TOUS A VOS AGENDAS, LES SEANCES REPRENENT

IL Y A 20 ANS, LA SÉQUANAISE SE LANCAIT COMME DÉFI LA CREATION DES SECTIONS AQUAGYM ET NATATION ENFANT. PENDANT BIEN 14 ANS, NOUS AVONS OBSERVÉ UN RÉEL ENGAGEMENT POUR CES ACTIVITÉS PLUTÔT ORIGINALES A POLIGNY.

APRES PLUSIEURS ANNÉES DE FERMETURE, LA PISCINE DU COLLÈGE, MAINTENANT RENOVÉE, VA POUVOIR OUVRIR SES PORTES. EN ATTENDANT LES CONDITIONS, TENEZ-VOUS PRÊT, LA DATE APPROCHE, N'EN PERDONS PAS UNE MIETTE.

ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE D'ÉDUCATION POPULAIRE



FOCUS SUR : ACTIVITES AQUATIQUES

Pour les plus petits, la natation à partir de 6 ans permet d'appréhender le milieu aquatique, jusqu'à se déplacer dans l'eau en toute sécurité.

Pour les plus grands, l'aquagym répond à bon nombre de projets. Renforcement musculaire, cardio, maintien en forme, soulagement des rhumatismes, mobilisation articulaire, équilibre...

L'aquaphobie, ce fléau qui nous empêche de mettre un pied dans l'eau, peut être travaillé en quelques séances pour soulager voir supprimer cette peur. Il ne faut donc pas hésiter à la combattre !

Piscine du collège Jules Grévy

- Natation enfant (6-12ans)
- Aquagym (+16 ans)
- Aquaphobie (tout âge)

Voir plannings sur le site internet

Educateurs: Andréa FAVRE
 Olivier FRAPPIER



Plus d'infos : la-sequanaise.com/les-activités/



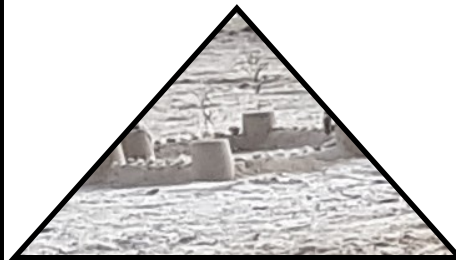
Le Secteur Jeunes

10 - 17 ans



3 PHOTOS À RETROUVER ...

INDICE : *SOLOH EREFO* GALERIE PHOTOS



LA RENTRÉE DU SECTEUR JEUNES

LUNDI 06 SEPTEMBRE À 16h30

C.L.A.S (ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE)

MERCREDI 08 SEPTEMBRE À 12h00

A.L.S.H (ACCUEIL DE LOISIRS 10-17ans)