



# Activités **Jours et horaires** aquatiques

## Les cours adultes

à partir  
de 16 ans

### Natation Initiation (45 min)

Pour vaincre la peur de l'eau et apprendre à nager sereinement

Mercredi : 19h  
Vendredi : 8h



### Natation Perfectionnement 1

(45 min)

Améliorer les bases, apprendre 2 à 3 nages (ventrale, dorsale, crawl)

Mardi : 8h  
Mercredi : 19h  
Vendredi : 8h et 12h

### Natation Perfectionnement 2

(45 min)

Maîtrise des trois nages (ventrale, dorsale et crawl). Développer sa technique et son endurance, apprentissage de la nage papillon.

Mardi et jeudi : 8h et 19h  
Mercredi : 11h30 et 19h  
Vendredi : 8h  
Samedi : 10 et 11h

### Aquagym (45 min)

Tonification en douceur grâce à l'eau et au matériel adapté

Lundi : 11h, 13h15 et 20h  
Mardi : 14h, 15h, 16h, 20h  
Mercredi : 9h, 10h, 20h  
Jeudi : 14h, 19h, 20h  
Vendredi 10h, 11h, 13h, 14h  
Samedi : 11h

### Plateau aquatique (45 min)

Circuit training en milieu aquatique sur appareils semi-immergés.

Mardi : 14h et 20h  
Mercredi : 9h et 10h  
Jeudi : 19h

### Multi-activités (45 min)

Alternance de séances en gym aquatique, plateau aquatique, aqua jogging et nage avec palmes

Mardi : 19h

## Tarifs 2025 (- 20 % sur le 2e cours) :

Adultes Cessonnais : 240 € / an pour un cours de 45 min

Adultes non Cessonnais : 291 € / an pour un cours de 45 min

2, esplanade de l'Hôtel de Ville - 35 510 Cesson-Sévigné

Contact : 02 99 83 52 00 - [piscine@ville-cesson-sevigne.fr](mailto:piscine@ville-cesson-sevigne.fr) - [ville-cesson-sevigne.fr](http://ville-cesson-sevigne.fr)



PISCINE  
MUNICIPALE  
Cesson-Sévigné



# Activités Jours et horaires aquatiques

## Les cours enfants

De 4 à  
15 ans

### Préscolaire (45 min) Enfants nés en 2020/2021

Se familiariser avec l'eau par le jeu en vue d'intégrer l'École de Natation niveau 1.

Mercredi : 14h et 15h

Enfants nés en 2014/2019

### École Natation 1 - EN1 (45 min)

Pour les enfants aquaphobes et débutants, acquisition des bases techniques de natation (respiration, équilibre, déplacement) pour pouvoir assurer sa propre sécurité.

Lundi et mardi : 17h  
Mercredi : 16h et 17h  
Jeudi : 18h  
Samedi : 10h

Enfants nés en 2014/2019

### École Natation 2 - EN2 (45 min)

Pour les enfants sachant nager 50 mètres (25 m. ventral et 25 m. dorsal). Apprentissage des trois nages (brasse, crawl, dos).

Mardi : 18h  
Mercredi : 13h15 et 18h  
Jeudi : 17h

Enfants nés en 2014/2019

### École Natation 3 - EN3

(45 min)

Enfants sachant nager 100 mètres crawl, 50 mètres brasse et 50 mètres dorsal. Pour perfectionner les acquis et apprendre la nage papillon.

Samedi : 12h

Enfants nés en  
2010/2014

### Nat'ado (45 min)

Initiation aux sports aquatiques : water-polo, natation, hockey subaquatique, sauvetage,..

Mardi : 18h  
Samedi : 12h

## Tarifs 2025 :

Enfants Cessonnais : 204 € / an pour un cours de 45 min

Enfants non Cessonnais : 240 € / an pour un cours de 45 min

2, esplanade de l'Hôtel de Ville 35 510 Cesson-Sévigné

Contact : 02 99 83 52 00 - [piscine@ville-cesson-sevigne.fr](mailto:piscine@ville-cesson-sevigne.fr) - [ville-cesson-sevigne.fr](http://ville-cesson-sevigne.fr)



PISCINE  
MUNICIPALE  
Cesson-Sévigné