

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-immersés.

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 - ville-cesson-sevigne.fr



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 Cessonnois : 204 € / an pour un cours de 45 min

Enfants non Cessonnois : 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 - ville-cesson-sevigne.fr