



# Leçons de natation

*Aquaphobie, familiarisation,  
apprentissage et perfectionnement*

Quels que soient votre **appréhension et votre niveau**, nos éducateurs sportifs, diplômés d'Etat, vous font découvrir les bases fondamentales de la natation et vous font **évoluer à votre rythme**.

Vous avez la possibilité de vous inscrire à une des nombreuses sessions d'aquaphobie, de familiarisation, d'apprentissage ou de perfectionnement. Ces dernières vous font découvrir les nages telles que la brasse, le crawl, le dos crawlé, le papillon.

**Période scolaire : session de 12 leçons  
(2 leçons par semaine)**

**Vacances scolaires : session de 10 leçons tous les  
jours du lundi au vendredi.**

**Horaires et tarifs :  
renseignements à l'accueil**



## Anniversaire

*Un après-midi de folie !*

*À partir de 7 ans*

Offrez à votre enfant un anniversaire inoubliable, insolite et surtout pas banal !  
Offrez-lui un moment unique avec ses amis à Capfl'O.

Notre équipe s'occupe de tout :  
dans un espace réservé, animations, jeux aquatiques avec un maître-nageur, goûter d'anniversaire et bien d'autres surprises encore !

La prestation « Anniversaire » est proposée **les mercredis et samedis après-midis**, uniquement sur réservation (sauf vacances scolaires).

**Animation (1 h30) + goûter (1/2h)**

**Forfait pour 10 enfants.**

**Horaires et tarifs :  
renseignements à l'accueil**



# Aqua palmes

*Le plaisir de l'eau pour entretenir sa forme*

*À partir de 16 ans*

De l'initiation au perfectionnement, en surface ou en immersion, c'est l'occasion pour vous de découvrir la pratique de la nage avec palmes tout en utilisant le masque et le tuba.

Chacun y trouvera son propre intérêt :

- Entretenir sa forme
- Retrouver une bonne condition physique
- Travailler la sangle abdominale, dos, fessiers
- Perfectionner sa nage
- Nager plus vite en minimisant ses efforts
- Initiation à l'apnée

**Horaires et tarifs :  
renseignements à l'accueil.**



# Aquabike

*Le plaisir de pédaler dans l'eau !*

*À partir de 16 ans*

Ludique et motivant, l'aquabike est une activité dont on devient vite accro ! L'aquabike allie les principes du cyclisme traditionnel aux effets bienfaits de l'eau et apporte un bien-être physique et mental.

Encore mieux que le vélo traditionnel : efficacité maximale grâce au pédalage couplé à la résistance de l'eau.  $\frac{3}{4}$  d'h d'aquabike valent 1h30 de vélo traditionnel ! Les résultats sont rapides.

Destinée aux débutants et aux sportifs, l'aquabike est une **activité cardio** qui permet **d'améliorer sa capacité cardio-vasculaire et sa circulation sanguine**. Elle est idéale pour la rééducation, **le travail musculaire** et les **problèmes de dos** car elle ne sollicite pas la colonne vertébrale. Elle renforce le dos, l'abdomen, les jambes et les fesses sans mouvement brusque (pas d'impact pour les articulations). L'aquabike permet de sculpter, tonifier et d'affiner le corps (travail ciblé sur les cuisses, abdos, fessiers).

Après un échauffement, vous pédalez au rythme des musiques en alternant les positions assise et debout.

- Avoir une bonne condition physique
- Prévoir chaussures aquatiques
- Tous niveaux
- 45 minutes

**Horaires et tarifs :**  
**renseignements à l'accueil.**



## Aquafitness

*100% sport, 100% plaisir*

*À partir de 16 ans*

Tonique ou douce, l'aquafitness est un excellent moyen d'allier **sport et détente**. Idéale pour tonifier le corps, l'aquafitness est une **activité complète** : elle améliore sa condition physique sans se faire mal et permet de perdre des calories (environ 500 calories sont dépensées lors d'une séance de 45min). Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus qu'un tiers de son poids. Dans l'eau il devient plus simple de sautiller et de se déplacer.

Les séances d'aquafitness privilégient le **renforcement musculaire et cardiovasculaire**. Avec une musique entraînante, l'éducateur sportif vous conseille pour adopter les bonnes positions. L'aquafitness permet de sculpter, tonifier et d'affiner le corps. L'eau en mouvement, par son massage sous-marin, a une action positive sur la peau, les tissus et les muscles. Ainsi **la peau se raffermi** (diminution de la cellulite et de la peau d'orange), l'élimination des toxines est stimulée.

Faire du sport dans l'eau vous procure un **bien-être immédiat**. L'effet d'apesanteur évite les chocs brutaux, le **pouvoir massant** de l'eau diminue les courbatures et atténue le stress.

**4 niveaux : débutant, dynamique, rythmique, tonique.**

**Horaires et tarifs :  
renseignements à l'accueil.**



# Bébés nageurs

*Les premiers plaisirs de l'eau*

*De 6 mois à 5 ans inclus*

L'eau est un élément naturel pour l'enfant. Dans le ventre de sa mère, il se découvre et fait ses premiers mouvements dans le milieu liquide. L'activité bébés nageurs lui offre le bonheur de retrouver ses **sensations de bien-être aquatique**.

Le bassin ludique est spécialement aménagé pour les tout-petits : jouets, tapis, balles, toboggans, musique d'ambiance, eau chauffée à 32°. Tous les éléments sont réunis pour que votre enfant se sente bien dans l'eau. Il va se familiariser et découvrir la flottaison, s'immerger, se déplacer.

C'est l'occasion pour l'enfant d'acquérir une bonne coordination psychomotrice et de développer son autonomie dans ses déplacements. C'est aussi un moment de rencontre avec d'autres enfants et de socialisation avant le début de la scolarité.

Chaque séance est assurée par un éducateur sportif diplômés d'Etat.

Prévoir couches aquatiques, serviette chaude ou peignoir pour la sortie du bain.

**Le samedi matin de 10h à 11h30**  
**Tarifs : renseignements à l'accueil**



## École de l'eau

*Une activité ludique et hebdomadaire pour votre enfant*

L'école de l'eau permet à votre enfant de se familiariser avec l'eau, d'acquérir une complète autonomie puis de maîtriser les nages codifiées (papillon, dos, brasse, crawl).

Les situations pédagogiques proposées par les éducateurs sportifs diplômés d'Etat favorisent le développement de la personnalité des enfants, la confiance en soi, la solidarité, la coopération, la socialisation, l'expression, la communication et la mixité.

**Groupe Tortues (4/5 ans) :** Grâce à des activités ludiques (circuits aquatiques), les petits apprennent à être à l'aise dans l'eau.

Jeux, immersion, parcours dans le petit bassin, début du déplacement avec matériel, récupération d'objets. Objectif : décrocher l'Etoile de mer.

**Groupe Poissons (5/6 ans) :** Ce groupe va apprendre à évoluer et à devenir autonome dans l'eau tout en s'amusant avec ses copains (parcours aquatique). C'est le début de l'apprentissage. Bouger dans l'eau pour progresser avec son corps et sa tête.

Jeux, immersion (dans 1,20 m de profondeur), parcours dans le petit et grand bassin, déplacements avec et sans matériel, sauts.

**Groupe Grenouilles (à partir de 6 ans) :** Amélioration de l'autonomie et perfection de la nage.

Parcours, sauts, déplacements ventraux et dorsaux, perfectionnement de la brasse, apprentissage du dos.

**Groupe Dauphins (à partir de 7 ans) :** Les enfants vont s'amuser dans l'eau tout en apprenant les nages. Ils découvriront le sauvetage, les palmes et bien d'autres surprises encore... Une vision élargie de la natation : c'est unique à Capfl'O !

Déplacement ventral et dorsal, plongeon, parcours sous l'eau, travail avec palmes, masque, tuba, plongeon canard, sauvetage du mannequin.

**Le mercredi après-midi**

**Tortues : 13h30/14h15**

**Poissons : 14h15/15h**

**Grenouilles : 14h15/15h**

**Dauphins : 14h15/15h**

**Tarifs : renseignements à l'accueil.**

**Centre aquatique Capfl'O**

ZA Les closets, 285 allée des Acres

61100 FLERS

02 33 98 49 49 - capflo@flers-agglo.fr

flers-agglo.fr



# Aquaphobie

*Apprenez à maîtriser vos peurs !*

*Pour tous*

Les cours d'aquaphobie sont destinés aux personnes qui désirent vaincre leur peur de l'eau dans le but d'apprendre à nager ou simplement pouvoir profiter sereinement dans l'eau.

La pratique de l'activité s'effectue dans le bassin d'apprentissage.

**Les lundis et jeudis de 18h à 18h30**  
**Tarifs : renseignements et inscriptions**  
**à l'accueil.**



# Aquatraining

*À partir de 16 ans*

C'est **l'un des cours le plus complet**. L'aquatraining vous permet de sculpter votre silhouette et de raffermir votre peau, tout en améliorant votre endurance.

Véritable circuit sportif composé de plusieurs ateliers, **l'aquatraining permet de tonifier la totalité des muscles du corps sans se faire mal aux articulations** (l'eau soulage le poids du corps). À tester !

Vous travaillez à la fois le haut et le bas de votre corps : **musculature des cuisses** sur trampoline et aquabike, **musculature des bras** avec les haltères et des abdos avec les frites, mais aussi **travail cardio** en suivant un rythme intense. Le tout en musique !

Pendant 45 min (10 min par atelier), vous effectuerez des exercices ciblés et adaptés favorisant une **forte dépense énergétique**.

Séance animée par un animateur diplômé du Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif des Activités de Natation (BEESAN).  
**Tous niveaux**

**Horaires et tarifs :  
renseignements à l'accueil.**



# Aquajogging

*À partir de 16 ans*

Permet de profiter des bienfaits de la course à pied en eau profonde avec ou sans matériel. L'eau amortit les mouvements et la résistance augmente la tonification musculaire du bas du corps. Activité qui nécessite de savoir nager.

En activité statique, alternance des exercices pour tonifier le haut et le bas du corps et en déplacement pour développer l'endurance cardiovasculaire.

Les résultats sur le corps et le souffle apparaissent rapidement après les premières séances.

**Horaires : lundi de 18h45 à 19h30**

**Tarifs : renseignements à l'accueil.**



# Hydrojet

*Pour une détente absolue !*

*Réservé aux adultes*

L'hydrojet (ou hydro modelage) conjugue **les bienfaits des actions de l'eau, de la chaleur et des massages**. Allongée sur un **lit recouvert d'un matelas en caoutchouc** sans contact avec l'eau, le corps se trouve massé par des jets propulsés.

L'eau à 35° propulsée par jets, la chaleur et le massage modèlent le corps. Tous les muscles sont détendus.

**Six programmes** sont proposés (vitesse, pression) afin de cibler les zones à traiter ou à soulager .

**Réservé aux adultes**

**Horaires et tarifs :  
renseignements à l'accueil.**



## Espace Balnéo

*Détente pour le corps et pour l'esprit dans notre espace Spa.*

L'action bienfaisante de l'eau et de la chaleur vous procureront une sensation de bien-être et de confort dans un endroit calme et reposant.

Les jets massants du **SPA** vous aident à libérer vos tensions et vous apportent détente et bien-être.

La vapeur à 40° du **hammam** permet de diminuer les tensions musculaires. Votre corps se sent libéré et reposé. C'est le lieu de la relaxation par excellence.

La forte chaleur du **sauna** apporte relaxation, vitalité et soulage les douleurs. Par l'élimination des toxines ; procure un bienfait purifiant du corps et de la peau. C'est un bon anti-stress !

### **Horaires et tarifs : renseignements à l'accueil.**

Le tarif comprend l'accès  
à l'espace balnéo + espace aquatique.  
Accès à partir de 18 ans.



## Espace soins

*Le bien-être dans sa globalité  
grâce aux soins de notre espace Spa.*

*Réservé aux adultes*

Nos esthéticiennes sont à votre disposition pour vous prodiguer **différents soins et modelages** : corps et visage

Les soins sont prodigués avec des **produits marins**.

Pour profiter pleinement des bienfaits de ces soins, prenez plaisir à vous détendre en balnéo.

**Soin sur rendez-vous du lundi au dimanche midi.**

Le tarif comprend l'accès aux hammam, sauna, jacuzzi ainsi qu'à l'espace aquatique.

**Horaires et tarifs :  
renseignements à l'accueil.**