



espace aquatique
agglOcéane

AQUAPHOBIE

SURMONTEZ VOTRE PEUR DE L'EAU !

À VERNUILLET

**MERCREDI
12h30-13h15**

À SAINT-RÉMY-SUR-AVRE

**JEUDI
9h30-10h15**

Hors vacances scolaires et jours fériés



TOUTES LES INFOS SUR
WWW.AGGLOCEANE.FR

1a rue des Prés
28380 St Rémy-sur-Avre
09 71 00 28 60

Esplanade du 8 mai 1945 – Maurice Legendre
28500 Vernouillet
02 36 69 04 94

SURMONTEZ VOTRE PEUR DE L'EAU !

Vous n'êtes pas à l'aise dans l'eau ? Vous craignez les milieux aquatiques ?

L'aquaphobie est un programme destiné aux plus de 18 ans qui souhaitent surmonter leur peur de l'eau dans un environnement sécurisé et bienveillant.



Un accompagnement personnalisé : nos maîtres-nageurs expérimentés sont formés pour vous aider à surmonter vos craintes et à votre rythme.



Un programme adapté : vous réaliserez des exercices progressifs pour apprivoiser l'eau, avec un soutien constant.



Une ambiance conviviale : vous serez en petit groupe restreint pour garantir une attention particulière à chaque participant.

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE TYPE

1. Cinq minutes d'accueil et de mise en confiance.
2. Entrée dans l'eau progressive.
3. Plusieurs exercices adaptés à chacun.
4. Retour à l'écrit et partage du ressenti.



... à Saint-Rémy-sur-Avre

1a rue des Prés
28380 St Rémy-sur-Avre
09 71 00 28 60

Le jeudi de 9h30 à 10h15



... à Vernouillet

Esplanade du 8 mai 1945 – Maurice Legendre
28500 Vernouillet
02 36 69 04 94

Le mercredi de 12h30 à 13h15

Hors vacances scolaires et jours fériés

TARIF : ACTIVITÉ BASIC

Entrée simple ou carte de 10 activités