



Vous l'avez peut-être manqué...

20 janvier et 21 janvier : Trophée Avenirs et Benjamins à saint Florent; première compétition de l'année, et découverte pour certains des "grandes distances" : 200 NL pour les Avenirs et 1500 NL pour les benjamins...Rdv est pris pour la 2ème étape le 11 février.

8 nageurs représentaient l'ACB au Championnat régional maîtres à Vierzon **les 27 et 28 janvier**. Le bilan est très bon avec 11 médailles d'or récoltées ! Bravo à eux.

Du 27 au 29 janvier, 15 nageuses et nageurs de l'Aquatic Club de Bourges se sont déplacés à Agen pour une première sortie en grand bassin sur cette année 2024 : tous les nageurs ont participé à au moins une finale et au total 37 médailles ont été glanées.

Les 2 matches de Water polo des Torpilles du mois de janvier ont vu leur victoire 18 à 5 face à Bonneval et leur défaite 11 à 8 face à Chartres vernouillet.



**Clémence, Virginie, Yannick, Gilles, Daniel, Séverine
et Fabrice (accroupi)**



A noter dans vos agendas...

10 février : Trophée Avenirs à saint Germain

11 février : Trophée Benjamins Juniors Seniors à saint Germain

18 février : Interclubs Régionaux Masters à Saran

10 février : match de Water-Polo contre Saran à 20 h au Centre Nautique. Venez encourager!

La vie du Club...

Dernière minute : nous apprenons que **Caroline Jouisse** vient de se qualifier pour les 10km en eau libre des JO de Paris. C'était lors des championnats du monde à Doha au Qatar le 3 février où elle a terminé 7ème et 1ère Française (seules les 2 premières sont qualifiées). C'est une vraie fierté pour le Club et pour Christophe Cleuziou qui l'a entraînée pendant plusieurs années entre 2012 et 2021, quand elle était licenciée au Club. **Bravo à elle !**



Pour suivre les tribulations de vos nageurs préférés, abonnez vous sur :

- Facebook : Aquatic Club de Bourges
- Instagram : aquaticclubb



Animation

AQUAGYM le dimanche 24 Mars

Participez à une séance d'aquagym selon votre niveau.

L'aquagym "souplesse" vous permettra de bouger votre corps et de solliciter vos muscles de façon douce et sans impacts (idéal pour les débutants) tandis que l'aquagym "tonic" vous permettra de travailler votre cardio de façon dynamique et rythmée (idéal pour les personnes expérimentées).



DIMANCHE 24/03
SPORTEZ' VOUS BIEN
DÉCOUVERTE AQUAGYM

AVEC
acb
AQUATIC CLUB DE BOURGES

PARTICIPATION GRATUITE !

Venez découvrir l'aquagym différemment.
En fonction de votre niveau, choisissez :

AQUAGYM SOUPLESSE 09H30 - 11H00 Intensité moyenne, idéal sportifs débutants	ou	AQUAGYM TONIC 11H00 - 12H30 Forte intensité, dynamique et énergique, idéal sportifs confirmés
---	-----------	---

**1 séance par personne TONIC ou SOUPLESSE :
Séance d'une durée de 45 minutes suivie d'une collation.**

LIEU DE RENDEZ VOUS :
Piscine des Gibjoncs, 18000 Bourges
Pensez à réserver votre place, **25 personnes** par créneaux !


BOURGES

Prise de RDV et de renseignements à l'adresse suivante : lafumas-c@hotmail.fr
Fermeture des inscriptions le **8 mars**



AnimationSuite

J'APPRENDS A NAGER pour les enfants de 6 à 12 ans
Pendant les vacances de Février



BOURGES



L'Aquatic Club de Bourges
organise lors des vacances scolaires
d'Hiver 2024 (26/02 au 08/03) une
session de J'apprends à Nager !

Un total de 10 séances de 1h (du lundi au vendredi sur les 2 semaines).

Ce sont des cours d'apprentissage et de perfectionnement gratuits où peuvent s'inscrire les enfants de 6 à 12 ans.

Attention, le stage est limité à 15 enfants.

Nous vous tiendrons au courant au plus vite du lieu et des horaires de stage (les horaires seront sûrement en début de matinée).

Plus d'informations sur le site du club : <https://acbourges.fr/>

Pour tout renseignement : contact@acbourges.fr ou samueldiancourt@gmail.com

Inscription : - Lors des permanences au niveau de la maison du club (positionnée devant l'entrée du Centre nautique Raymond Boisdé)
(Le lundi, mardi et jeudi de 17h à 19h et le mercredi de 15h à 19h)

NOS PARTENAIRES TECHNIQUES



Centre-Ouest

