

COURS DE NATATION

COURS ENFANTS

JARDIN AQUATIQUE > GRANDE SECTION

L'enfant part à la découverte, à l'aide de jeux, des principes essentiels de flottaison, respiration, propulsion, dans le but de le préparer au futur apprentissage de la natation.

Tarif : 81 € le trimestre

APPRENTISSAGE > À PARTIR DU CP

Il permet à l'enfant d'acquérir une première autonomie en grande profondeur, équivalent au savoir nager du collège tout en apprenant les bases de la natation.

Tarif : 122 € le semestre

PERFECTIONNEMENT > À PARTIR DU CP

Il permet de perfectionner les différentes techniques de nages : le dos, la brasse et le crawl.

Tarif : 122 € le semestre

MULTI-ACTIVITÉS > DE 8 À 16 ANS

Pour perfectionner ses techniques de nage et découvrir de multiples activités (sauvetage, nage avec palme, natation sportive...).

Tarif : 235 € l'année

LE PLANNING DES COURS

Cours de 40 min en période scolaire, hors jours fériés et fermetures exceptionnelles

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JARDIN AQUATIQUE			13h45		
APPRENTISSAGE		17h30	10h30	17h15	
PERFECTIONNEMENT		18h15	14h15 15h00	18h00	
MULTI-ACTIVITÉS	17h30 18h15				17h30 18h15



BIEN PLUS ENCORE !

Découvrez les autres activités proposées par les associations aquatiques du territoire sur www.tidour.com

À PARTIR DE 16 ANS

COURS ADULTES

Tarif : 235 € l'année

AQUAPHOBIE

Pour se familiariser et prendre confiance avec le milieu aquatique. Destinée aux adultes ayant peur de l'eau.

APPRENTISSAGE

Découverte et approfondissement des principes essentiels de flottaison, respiration et propulsion, préalable à l'apprentissage des trois nages.

PERFECTIONNEMENT

Perfectionnement des trois techniques de nages que sont le dos, la brasse et le crawl.

ENTRAÎNEMENT ET NAGE AVEC PALMES

Natation sportive pour ceux qui pratiquent la natation sous forme d'entraînement visant l'amélioration des techniques de nage et de la condition physique.

LE PLANNING DES COURS

Cours de 40 min en période scolaire, hors jours fériés et fermetures exceptionnelles

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUAPHOBIE				18h45	
APPRENTISSAGE				18h45	
PERFECTIONNEMENT				12h15 18h45	
ENTRAÎNEMENT	12h15 palmes	12h15			19h00