

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 : 80 € 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 : 120 € le semestre

■ Perfectionnement (à partir du CP)

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

→ Tarif : 120 € 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 : 232 € 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 PERFECTIONNEMENT		17h30 18h15	10h30 14h15 15h00	17h15 18h00	
MULTI-ACTIVITÉS	17h30 18h15				17h30 18h15

À partir de 16 ans

↘ COURS ADULTES

BIEN PLUS ENCORE !

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

■ 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 3 nages.

■ Perfectionnement

Perfectionnement des 3 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.

TARIF

→ 232 € l'année

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	19h00
ENTRAINEMENT	12h15 palmes	12h15		18h45	