

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 : 70 € pour un 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 : 105 € le semestre

■ Perfectionnement (à partir du CP)

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

→ Tarif : 105 € 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 : 197 € l'année

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JARDIN AQUATIQUE	17h30 - 18h00				
APPRENTISSAGE	17h30 - 18h00	17h15 - 18h00	13h30 - 14h15 14h30 - 15h15 15h30 - 16h15	17h30 - 18h15	17h30 - 18h15
PERFECTIONNEMENT					
MULTI-ACTIVITÉS			13h30 - 14h15		

COURS ADULTES

À partir de 16 ans

■ Aquaphobie

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

→ Tarif : 105 € le semestre / 197 € l'année

■ Apprentissage

Découverte et approfondissement des principes essentiels de flottaison, respiration et propulsion, préalable à l'apprentissage des 3 nages.

→ Tarif : 105 € le semestre / 197 € l'année

■ Perfectionnement

Perfectionnement des 3 techniques de nages que sont le dos, la brasse et le crawl.

→ Tarif : 105 € le semestre / 197 € l'année

■ 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 : 105 € le semestre / 197 € l'année

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUAPHOBIE		16h30 - 17h15			
APPRENTISSAGE	18h15 - 19h00				
PERFECTIONNEMENT				19h15 - 20h00	
ENTRAINEMENT		12h15 - 13h00		19h15 - 20h00	18h30 - 19h15