

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.

Apprentissage (à partir du CP)

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

Perfectionnement (à partir du CP)

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

Multi-activités (de 8 à 16 ans)

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

TARIFS

→ 115 € le semestre

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

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

DURÉE DES COURS

→ Les cours de natation durent 40 minutes en période scolaire (hors jours fériés et fermetures exceptionnelles).

COURS ADULTES

À partir de 16 ans

Gyméo

Activités physiques adaptées favorisant le bien-être et le maintien de l'autonomie.

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 nage que sont le dos, la brasse et le crawl.

Entraînement et nage avec palmes

Natation sportive visant l'amélioration des techniques de nage et de la condition physique.

TARIFS

→ 115 € le semestre

→ 215 € l'année

LE PLANNING DES COURS

Hors vacances scolaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYMÉO		16h30			
APPRENTISSAGE	18h15				
PERFECTIONNEMENT				19h15	
ENTRAÎNEMENT		12h15		19h15	18h30