

**GROUPE**

# **ADULTES**



## **PUBLIC ET OBJECTIFS**

Le groupe ADULTES s'adresse au nageur à partir de 18 ans, souhaitant se perfectionner et améliorer l'exercice des 4 nages.

## **PRE-REQUIS**

Nageur pratiquant au moins une nage dans le grand bain sans avoir pied

## **METHODE ET ENSEIGNEMENT**

Un entraîneur dédié permet au groupe une progression constante.

L'apprentissage et le perfectionnement s'organisent autour d'exercices précis.  
La nage éducative, avec ou sans accessoires, est enseignée en priorité.

Les séances s'effectuent dans le bassin nordique, à l'exception du samedi à 18h30.

## **A SAVOIR**

Les séances du matin sont exclusivement composées de nageurs du groupe ADULTES, ainsi que celles du soir après 19h30. Pour les autres séances, les nageurs pourront être mélangés aux groupes ADOS LOISIRS et nager ainsi en famille.

**Avenir Muretain Natation Association**

*Club labellisé FFN « Développement »*

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 09 53 31 95 89 - 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuretnatation.fr](mailto:contact@avenirmuretnatation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>



## CRENEAUX POUR LA SAISON 2018-2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7h								7h
8h	7h20 - 8h20		7h20 - 8h20	7h20 - 8h20				8h
9h								9h
10h								10h
11h						10h00 - 11h00		11h
12h						11h00 - 12h00		12h
13h						12h00 - 13h00		13h
14h								14h
15h						14h00 - 15h00		15h
16h						15h00 - 16h00		16h
17h			16h00 - 17h00			16h00 - 17h00		17h
18h	17h30 - 18h30		17h00 - 18h00		17h30 - 18h30	17h00 - 18h00		18h
19h			18h30 - 19h30			18h30 - 19h30		19h
20h	19h00 - 20h00		19h30 - 20h30	19h00 - 20h00				20h
21h	20h00 - 21h00		20h30 - 21h30	20h00 - 21h00				21h
22h								22h

## COTISATION

Cotisation annuelle :

- 1 séance hebdomadaire : 205 €
- 2 séances hebdomadaires : 280 €
- 3 séances hebdomadaires : 335 €
- 4 séances hebdomadaires et plus : 375 €

La cotisation comprend la licence FFN.

Possibilité de règlement par chèque en 3 fois (octobre, novembre, décembre)

Coupons Sports et Chèques Vacances ANCV acceptés

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 09 53 31 95 89 - 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuretнатation.fr](mailto:contact@avenirmuretнатation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretнатation.fr>

