

GROUPE

ESPOIRS 1



PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageuses : être nées entre 2006 et 2009

Nageurs : être nés entre 2005 et 2009

Les objectifs du groupe ESPOIRS 1 sont :

- Parfaire les quatre nages
- Être capable d'effectuer des sprints
- Améliorer son endurance

METHODE ET ENSEIGNEMENT

Pédagogie du mouvement

Perfectionner les 4 nages codifiées

Savoir palmer

Savoir plonger

Perfectionner les virages

FINALITE ET SUIVI

Préparer activement les compétitions

Être capable de suivre régulièrement les entraînements

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@avenirmuret natation.fr

🌐 <http://www.avenirmuret natation.fr>



GROUPE ESPOIRS 1



CRENEAUX POUR LA SAISON 2018-2019

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | |
|-----|---------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|-----|
| 7h | | | | | | | | 7h |
| 8h | | | | | | | | 8h |
| 9h | | | | | | | | 9h |
| 10h | | | | | | | | 10h |
| 11h | | | | | | 10h00 - 11h00 | | 11h |
| 12h | | | | | | | | 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 | 17h30 - 18h30 | 17h00 - 18h00 | | 18h |
| 19h | | | | | | | | 19h |
| 20h | | | | | | | | 20h |
| 21h | | | | | | | | 21h |
| 22h | | | | | | | | 22h |

COTISATION

Cotisation annuelle :

- 1 séance hebdomadaire : 205 €
- 2 séances hebdomadaires : 280 €

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

🌐 <http://www.avenirmuretнатation.fr>

