

GROUPE

# HORAIRES AMENAGES



## PUBLIC ET OBJECTIFS

Ce groupe s'adresse au nageur, souhaitant améliorer ses techniques de nage, scolarisé au collège Bétance ou au collège Joseph Niel. Il peut ainsi poursuivre ses études et de pratiquer plus intensément la natation.

## PRE-REQUIS

Être motivé pour s'entraîner de façon intensive.

## METHODE ET ENSEIGNEMENT

Les méthodes sont basées sur l'endurance et la répétition des séries.

Une mise en condition physique personnelle est proposée avant chaque entraînement.  
Un cours collectif de PPG est proposé 1 fois par semaine par notre partenaire Squash Gymnase du Barry.

Les nageurs s'entraînent 8 fois par semaine, les entraînements à partir du vendredi soir étant en commun avec les groupes ELITES et SECTION SPORTIVE.

Les entraînements sont obligatoires.

Ce groupe peut nager toute l'année vacances scolaires et jours fériés compris.

Deux stages sont proposés aux vacances de Toussaint et de Pâques.

Les nageurs du groupe HORAIRES AMENAGES participent aux compétitions départementales, régionales, inter-régionales, nationales et internationales. Ils peuvent également participer à des compétitions en eau libre.

## FINALITE ET SUIVI

La finalité du groupe est de préparer le nageur à devenir sportif de haut niveau

## RECOMPENSES

Les nageurs sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés et reconnus, dont :

- Perrine DUCOS, Trophée Alban Minville du meilleur entraîneur de Midi-Pyrénées en 2013
- Jean-Noël RAYNAUD, Trophée Alban Minville du meilleur entraîneur de Midi-Pyrénées en 2011

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](mailto:contact@avenirmuret natation.fr)

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



GROUPE

# HORAIRES AMENAGES



## CRENEAUX POUR LA SAISON 2018-2019

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

## COTISATION

Cotisation annuelle : 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@avenirmuretntatation.fr](mailto:contact@avenirmuretntatation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretntatation.fr>

