

# GROUPE MASTERS



## PUBLIC ET OBJECTIFS

Le groupe MASTERS s'adresse au nageur adulte à partir de 20 ans.

L'objectif est la participation aux compétitions, tout au long de la saison sportive.

## PRE-REQUIS

Le nageur doit maîtriser les 4 nages et l'endurance pour participer à des entraînements intensifs.

## METHODE ET ENSEIGNEMENT

Les entraînements ont une durée de 1h à 2h.

Toutes les filières aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique sont pratiquées.

Une spécialisation « Eau libre » est proposée.

Les nageurs du groupe MASTERS peuvent participer aux deux stages sportifs organisés pendant les vacances scolaires de Toussaint et de Pâques.

Une progression sportive est proposée par l'entraîneur référent Arnaud COLAVOLPE.

## FINALITE ET SUIVI

Participation aux compétitions départementales, régionales, nationales et internationales/

## A SAVOIR

La participation à au moins une compétition durant la saison sportive est obligatoire.

**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>



## 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								11h
12h						11h00 - 13h00		12h
13h								13h
14h								14h
15h								15h
16h								16h
17h								17h
18h								18h
19h						18h30 - 19h30		19h
20h	20h00 - 21h00		20h15 - 21h30	20h00 - 21h30				20h
21h								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@avenirmuretntation.fr](mailto:contact@avenirmuretntation.fr)

🌐 <http://www.avenirmuretntation.fr>

