

PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageuses : être nées entre 2003 et 2007

Nageurs : être nés entre 2003 et 2006

Les objectifs sont le perfectionnement et la pratique de la natation autre que la compétition.

METHODE ET ENSEIGNEMENT

Améliorer la technicité sur les 4 nages, les virages, les plonges « départ »

Pratique de la nage avec équipement (palmes, plaquettes, planche...)

Travail de différentes filières énergétiques toujours dans une optique de santé et qui respecte le niveau de chacun.

Pour les bacheliers : des entrainements spécifiques à l'**option baccalauréat** (800m crawl) afin que les élèves soient au mieux préparés (revue du référentiel pour la partie théorique, chronos préparatoires au 800m et simulation d'épreuve), le mardi et vendredi à 20h00

A SAVOIR

Certains groupes ADOS peuvent nager avec les groupes ADULTES (parents).

Cette pratique est encadrée par un entraîneur dédié.



CRENEAUX POUR LA SAISON 2020-2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7h								7h
8h	7h15 - 8h15							8h
9h								9h
10h								10h
11h								11h
12h								12h
13h						12h00 - 13h00		13h
14h								14h
15h								15h
16h			16h00 - 17h00			16h00 - 17h00		16h
17h			17h00 - 18h00			17h00 - 18h00		17h
18h	17h30 - 18h30				17h15 - 18h15			18h
19h						18h30 - 19h30		19h
20h								20h
21h	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00			21h
22h								22h

COTISATION

Cotisation annuelle :

- 1 séance hebdomadaire : 235 €
- 2 séances hebdomadaires : 305 €
- 3 séances hebdomadaires : 355 €
- 4 séances hebdomadaires et plus : 390 €

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@avenirmuretnatation.fr

🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>

