

GROUPE

# ADOS



## PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageuses : être nées entre 2006 et 2010 - Nageurs : être nés entre 2006 et 2009

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 plongeurs « 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 2023-2024

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

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN « Développement »

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ [contact@avenirmuretnatation.fr](mailto:contact@avenirmuretnatation.fr) - 🌐 <http://www.avenirmuretnatation.fr>

