

**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.

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

Une spécialisation « Eau libre » est proposée.

Les nageurs du groupe MASTERS peuvent participer au stage sportif organisés pendant les vacances scolaires de Toussaint.

Une progression sportive est proposée par l'entraîneur référent.

## 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

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



GROUPE

# MASTERS



## CRENEAUX POUR LA SAISON 2023-2024

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

Veuillez noter que l'entraînement du Dimanche peut être annulé en cas de compétition du groupe ELITES ou MASTERS.

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>

