

## PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageurs : être nés entre 2007 et 2011

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.

## A SAVOIR

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

Cette pratique est encadrée par un entraîneur dédié.

## CRENEAUX POUR LA SAISON 2024-2025

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

