

# ADULTES INITIATION

## PUBLIC ET OBJECTIFS

Le groupe ADULTES INITIATION s'adresse aux nageurs à partir de 18 ans, ayant peu ou pas de pratique de la natation, aux nageurs aquaphobes, aux nageurs frileux.

Les objectifs sont variés en fonction du nageur :

- Soit vaincre sa peur de l'eau
- Soit apprendre une nage
- Soit perfectionner une ou plusieurs nages

## PRE-REQUIS

Aucun

## METHODE ET ENSEIGNEMENT

Un entraîneur dédié permet au groupe une progression constante.

L'apprentissage et le perfectionnement s'organisent autour d'exercices précis.

La nage éducative, avec ou sans accessoires, est enseignée en priorité.

Tous les entraînements ont lieu dans le petit bassin (température supérieure au grand bassin)

## CRENEAUX POUR LA SAISON 2024-2025

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

