

GROUPE

# ADOS



## PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageurs : être nés entre 2008 et 2012

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 2025-2026

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

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN depuis 2016

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>

