

## PUBLIC ET OBJECTIFS

Nageurs : être nés entre 2009 et 2013

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 2026-2027

	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							

