

**GROUPE**

# ADULTES



## PUBLIC ET OBJECTIFS

Le groupe ADULTES s'adresse aux nageurs à partir de 18 ans, souhaitant se perfectionner et améliorer l'exercice des 4 nages.

## PRE-REQUIS

Nageur pratiquant au moins une nage dans le grand bain sans avoir pied.

## 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.

## A SAVOIR

Certains groupes ADULTES peuvent nager avec les groupes ADOS. Cette pratique est encadrée par un entraîneur dédié.

## CRENEAUX POUR LA SAISON 2026-2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7h								7h
8h								8h
9h								9h
10h								10h
11h								11h
12h						12h00 - 13h00		12h
13h								13h
14h								14h
15h						15h00 - 16h00		15h
16h			16h00 - 17h00					16h
17h			17h00 - 18h00		17h15 - 18h15			17h
18h	17h30 - 18h30		18h15 - 19h15					18h
19h								19h
20h	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	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) - 🌐 <https://www.avenirmuretnatation.fr>

