

GROUPE

CROSS SWIM



PUBLIC ET OBJECTIFS

Le groupe CROSS SWIM s'adresse aux adultes de 18 ans et plus souhaitant développer leur condition physique de manière complète et dynamique.

Cette activité associe natation, renforcement musculaire et cardio-training dans un format ludique et motivant. Les séances visent à améliorer simultanément les capacités cardiovasculaires, l'endurance musculaire, la force et la coordination.

Les objectifs sont :

- Développer l'endurance cardio-respiratoire
- Renforcer l'ensemble de la chaîne musculaire
- Améliorer la condition physique générale
- Progresser dans un cadre varié, dynamique et convivial

PRE-REQUIS

Pour intégrer ce groupe, il est nécessaire de :

- Savoir nager 25 mètres en autonomie
- Être capable d'effectuer 10 pompes complètes sur les pieds
- Réaliser 30 flexions consécutives sans interruption

METHODE ET ENSEIGNEMENT

Les entraînements se déroulent dans le bassin d'apprentissage et reposent sur une alternance d'exercices aquatiques et de renforcement musculaire.

Les séances sollicitent successivement :

- La sangle abdominale et lombaire
- Le bas du corps
- Le haut du corps

Le travail est organisé sous forme d'ateliers et d'intervalles permettant de varier les volumes, les répétitions et les intensités. Vous enchaînez des phases d'effort à haute intensité cardio-vasculaire avec des périodes de récupération active ou complète, favorisant ainsi une progression efficace et sécurisée.

Avenir Muretain Natation Association

Club labellisé FFN depuis 2016

Centre nautique Aqualudia - 80 avenue Bernard IV - 31600 MURET

☎ 06 78 87 17 99 - ✉ contact@avenirmuret看atation.fr - 🌐 <https://www.avenirmuret看atation.fr>



GROUPE

CROSS SWIM



A SAVOIR

Vous réaliserez les exercices hors de l'eau principalement au poids du corps, et vous nagez souvent avec palmes et plaquettes.

Vous devrez maîtriser la « sortie de l'eau en traction » et non la sortie par l'échelle.

CRENEAUX POUR LA SAISON 2026-2027

	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							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 - 🌐 <https://www.avenirmuretnatation.fr>

