

ASEC NATATION ADOS LOISIRS FRONT DE MER



CRÉNEAUX :

LUNDI 19H-20H (FDM)

MERCREDI 19H-20H (FDM)

VENDREDI 19H-20H (FDM)



Concerne les enfants de 11 à 17 ans (collège/lycée) ne souhaitant pas s'orienter vers une pratique de la compétition.

Trois entraînements d'1h par semaine leurs sont proposés sur la piscine du Front De Mer. Les enfants sont libres de venir quand ils veulent (de 1 à 3x).

Au programme : Natation, Renforcement musculaire, Water-polo, Sauvetage, Apnée, Jeux aquatique...

ASEC NATATION ADOS LOISIRS PLATEAU CAILLOU



CRÉNEAUX :

MARDI 19H-20H (PC)

JEUDI 19H-20H (PC)

SAMEDI 13H30-14H30 (PC)



Concerne les enfants de 11 à 17 ans (collège/lycée) ne souhaitant pas s'orienter vers une pratique de la compétition.

Trois entraînements d'1h par semaine leurs sont proposés sur la piscine de Plateau Caillou. Les enfants sont libres de venir quand ils veulent (de 1 à 3x).

Au programme : Natation, Renforcement musculaire, Water-polo, Sauvetage, Apnée, Jeux aquatique...

ADOS LOISIRS FDM & PC MATÉRIEL



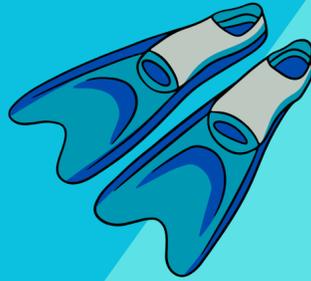
> POUR LES ADOS :



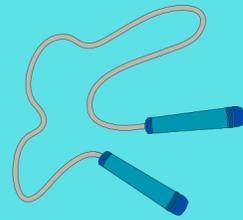
Bonnet



Lunettes



Palmes de
natation



Corde à
sauter

TARIFS

ADHÉSION :

3 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE :

268€

(+ 27€ DE LICENCE => 295€ L'ANNÉE)

BONNET DU CLUB OFFERT