

ASEC NATATION ADULTES DÉBUTANTS



CRÉNEAUX :

LUNDI 19H-20H (PC)

JEUDI 18H-19H (PC)



Concerne les adultes ne sachant pas ou peu nager. Deux cours d'1h par semaine vous sont proposés, le lundi et jeudi.

L'objectif sera surtout d'apprendre à nager et vaincre ses appréhensions s'il y en a.

L'accent sera surtout mis sur la compréhension et la maîtrise des fondamentaux de la natation à savoir la respiration, l'équilibre la propulsion, l'immersion et les entrées dans l'eau ainsi que sur la technique de nage.

ASEC NATATION ADULTES PERFECTIONNEMENT



CRÉNEAUX :

LUNDI 19H30-20H30 (PC)

MARDI 19H-20H (FDM)

MERCREDI 19H30-20H30 (PC)

JEUDI 19H-20H (FDM)

VENDREDI 19H30-20H30 (PC)



Concerne les nageurs adultes maîtrisant au moins 2 nages et capable d'enchaîner plusieurs longueurs.

Il y a 5 entraînements d'1h par semaine sur nos 2 piscines, l'accès est illimité c'est à dire que vous pouvez venir quand bon vous semble de 1 à 5 fois par semaine.

Entraînement pendant les vacances

L'objectif sera d'apprendre à nager les 4 nages et maîtriser les virages tout en développant son cardio dans une ambiance sympa.

ASEC NATATION ADULTES ENTRAÎNEMENT



CRÉNEAUX :

LUNDI 19H30-20H30 (PC)

MARDI 19H-20H (FDM)

MERCREDI 19H30-20H30 (PC)

JEUDI 19H-20H (FDM)

VENDREDI 19H30-20H30 (PC)



Concerne les nageurs adultes maîtrisant au moins 3 ou 4 nages et capable d'enchaîner plusieurs longueurs.

Il y a 5 entraînements d'1h par semaine sur nos 2 piscines, l'accès est illimité c'est à dire que vous pouvez venir quand bon vous semble de 1 à 5 fois par semaine.

Entraînement pendant les vacances

L'objectif sera s'entretenir physiquement tout en perfectionnant sa technique de nage, sa vitesse et son cardio dans une ambiance sympa.

Possibilité de participer à quelques compétitions pour ceux qui le souhaitent.

ASEC NATATION MATÉRIEL



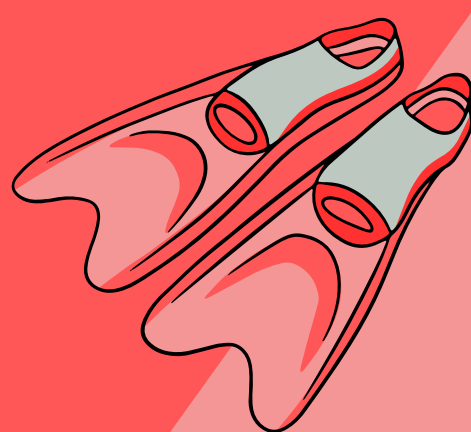
> POUR LES ADULTES DÉBUTANTS :



Bonnet



Lunettes



Palmes de
natation

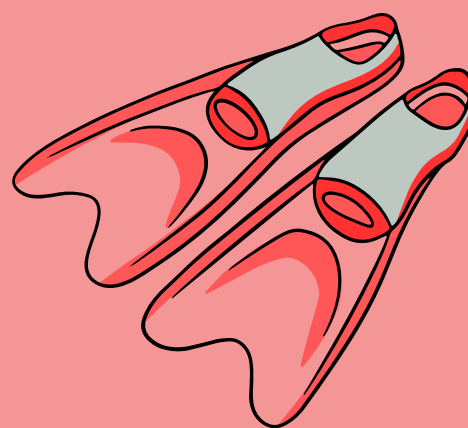
> POUR LES PERFS & ENTRAÎNEMENTS :



Bonnet



Lunettes



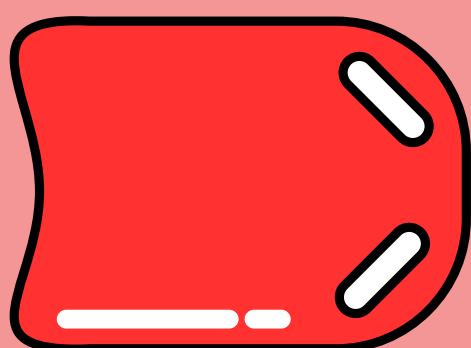
Palmes de
natation



Tuba
frontal



Pull Buoy



Planche



Plaquettes

ASEC NATATION TARIFS



> POUR LES ADULTES DÉBUTANTS :

ADHÉSION :

2 COURS PAR SEMAINE :

245€

(+ 15€ DE LICENCE $\Rightarrow$ 260€ L'ANNÉE)

BONNET DU CLUB OFFERT

> POUR LES PERFS & ENTRAÎNEMENTS :

ADHÉSION :

5 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE :

275€

(+ 15€ DE LICENCE $\Rightarrow$ 290€ L'ANNÉE)

BONNET DU CLUB OFFERT