ASEC NATATION

AVENIRS 1

CRÉNEAUX :

MARDI 16H30-17H30 (PC)

MERCREDI 13H45-14H45 (FDM)

JEUDI 16H30-17H30 (FDM)

VENDREDI 16H30-17H30 (FDM)

Concerne les enfants de 6 à 8 ans sachant déjà se déplacer sur 25m en position fusée (ventral et dorsal). Quatre entraînements d'1h par semaine leurs sont proposés avec la recommandation de participer à au moins deux entraînements par semaine.

L'objectif est d'amener progressivement les nageurs vers la maîtrise du crawl, du dos crawlé, de la brasse, du plongeon et des virages.

Pendant les vacances scolaires, des stages seront proposés aux nageurs. Ces stages se font du lundi au vendredi de 8h30 à 16h sur la piscine du Front de Mer et au CREPS de St-Paul. Une journée de stage se compose de 2 entraînements de natation et d'activités sportives terrestres au CREPS.

ASEC NATATION
AVENIRS 2

CRÉNEAUX :

MARDI 17H30-19H (PC)

MERCREDI 14H20-15H30 (PC)

JEUDI 17H30-19H (FDM)

VENDREDI 17H30-19H (FDM)

Concerne les enfants de 7 à 9 ans sortant du groupe Avenirs 1 ou sachant déjà se déplacer sur 25m en crawl et en dos crawlé. Quatre entraînements d'1h10 ou 1h30 par semaine leurs sont proposés avec la recommandation de participer à au moins deux entraînements par semaine.

L'objectif est de poursuivre le travail effectuer en Avenirs 1 en perfectionnant les 4 nages et en participant aux différentes compétitions Avenirs Horizon le tout dans un esprit d'équipe.

Pendant les vacances scolaires, des stages seront proposés aux nageurs. Ces stages se font du lundi au vendredi de 8h15 à 16h sur la piscine du Front de Mer et au CREPS de St-Paul. Une journée de stage se compose de 2 entraînements de natation et d'activités sportives terrestres au CREPS.

ASEC NATATION
AVENIRS 3

CRÉNEAUX :

LUNDI 17H30-19H (PC)

MARDI 17H30-19H (FDM)

JEUDI 17H30-19H (PC)

VENDREDI 17H15-18H45 (PC)

Concerne les enfants de 8 à 10 ans sortant du groupe Avenirs 2 ou maîtrisant au moins 3 nages. Quatre entraînements d'1h30 par semaine leurs sont proposés avec la recommandation de participer à au moins trois entraînements par semaine.

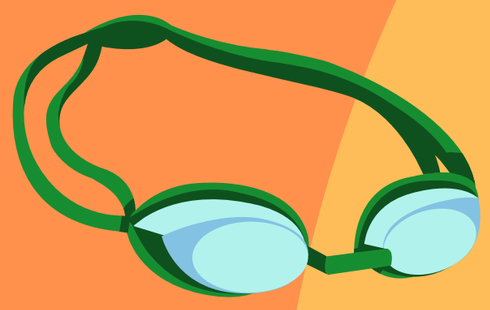
L'objectif est de poursuivre le travail effectuer en Avenirs 2 en perfectionnant les 4 nages, les phases non nagés et en participant à l'ensemble des compétitions Avenirs Horizon ou Avenirs.

Pendant les vacances scolaires, des stages seront proposés aux nageurs. Ces stages se font du lundi au vendredi de 8h à 16h sur la piscine du Front de Mer et au CREPS de St-Paul.

En fin d'année, les nageurs qui le souhaitent auront la possibilité d'intégrer les classes sportives (sport étude) au collège de Plateau Caillou.

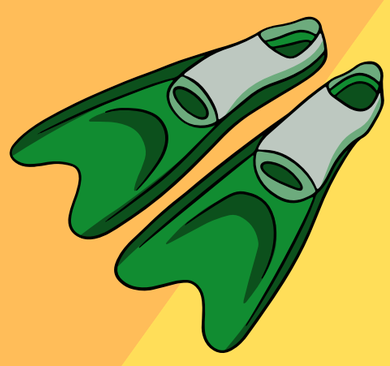
AVENIRS 1, 2 & 3
MATÉRIEL

> POUR LES AVENIRS 1 :



Bonnet

Lunettes

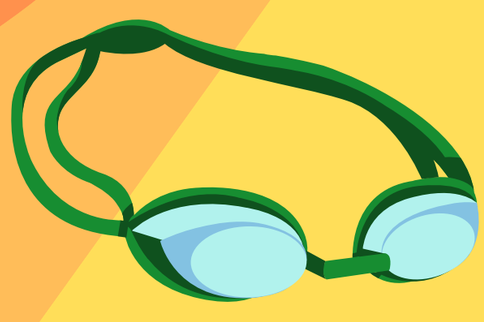


Palmes de natation

Tuba frontal
(dispo dans la boutique en ligne)

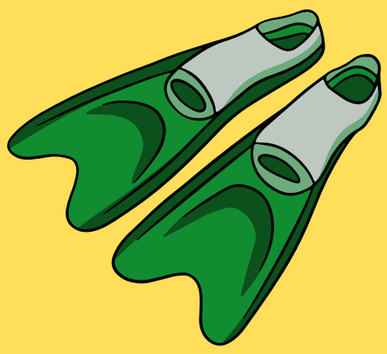
Gourde

> POUR LES AVENIRS 2 & 3 :



Bonnet

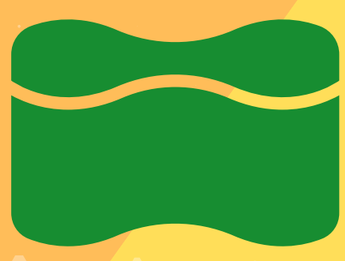
Lunettes



Palmes de natation

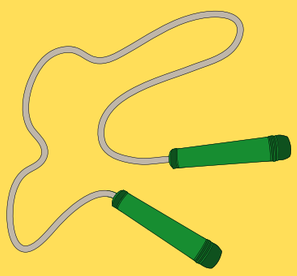
Tuba frontal
(dispo dans la boutique en ligne)

Gourde



Pull Buoy

Planche



Corde à sauter

Elastique 5kg

Le tout rangé dans un filet de natation

AVENIRS 1, 2 & 3

TARIFS

STAGES VACANCES :

90€ LA SEMAINE

5 JOURS - TOUT COMPRIS

ADHÉSION :

4 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE :

309€

(+ 39€ DE LICENCE => ~~348€~~ L'ANNÉE)

BONNET DU CLUB OFFERT

TUBA FRONTAL :

20€

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION