

# ASEC NATATION ADULTES DÉBUTANTS



CRÉNEAUX :

MARDI 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 mardi 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 & ENTRAÎNEMENT



## CRÉNEAUX :

LUNDI 19H-20H (PC)

MARDI 19H-20H (FDM)

MERCREDI 19H-20H (PC)

JEUDI 19H-20H (FDM)

SAMEDI 8H-9H (FDM)



Concerne les nageurs adultes maîtrisant au moins 3 nages et capables 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



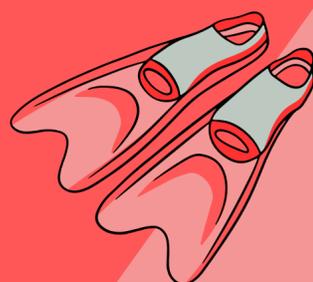
## > POUR LES ADULTES DÉBUTANTS :



Bonnet



Lunettes



Palmes de natation

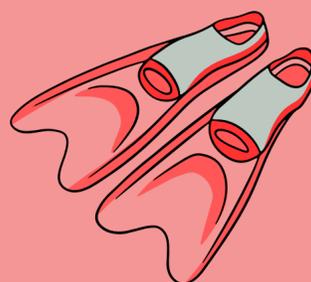
## > POUR LES PERFS & ENTRAÎNEMENTS :



Bonnet



Lunettes



Palmes de natation



Tuba frontal



Pull Buoy



Planche



Plaquettes



# ASEC NATATION TARIFS



> POUR LES ADULTES DÉBUTANTS :

**ADHÉSION :**

**2 COURS PAR SEMAINE :**

**275€**

(+ 15€ DE LICENCE => 290€ L'ANNÉE)

**BONNET DU CLUB OFFERT**

> POUR LES PERFS & ENTRAÎNEMENTS :

**ADHÉSION :**

**5 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE :**

**305€**

(+ 15€ DE LICENCE => 320€ L'ANNÉE)

**BONNET DU CLUB OFFERT**