



Aquanat 2008/2009

Activités enfants et adultes (à partir de 16 ans)

Initiation : l'enfant ou l'adulte familiarisé avec l'eau découvre les différents fondamentaux de la natation (équilibre, respiration, déplacement).

Perfectionnement : l'enfant ou l'adulte maîtrise une nage pour se déplacer, se perfectionne dans celle-ci et aborde toutes autres techniques.

« **J'ai peur de l'eau mais je me soigne...** » : l'adulte nageur appréhende d'évoluer en grande profondeur ou en immersion.

Jogging : l'adulte maîtrise différentes nages et recherche une approche de l'entraînement sportif de la natation.

Nage avec palmes : l'adulte nageur découvre toutes les techniques de nage avec palmes, masque et tuba.

Natdos : les séances pour l'adulte nageur sont orientées vers la nage dorsale (renforcement et étirement musculaire du dos).

Sauvetage sportif : l'adulte découvre par une approche ludique les différentes techniques de la natation et du sauvetage (4 nages, palmes/masque/tuba, apnée, remorquage...)

L'inscription aux activités Aquanat se fait au trimestre, soit 10 séances (certificat médical). **Toute absence à une séance est non remboursable et non récupérable !**