

AQUANAT ADULTES " PÔLE LOISIRS "

"UN GUIDE POUR ORIENTER VOTRE INSCRIPTION"

COURS	DESCRIPTIF
SAUVETAGE SPORTIF	<p>Activité centrée sur les techniques de sauvetage et plus particulièrement sur les épreuves de la Fédération Française de Sauvetage Sportif.</p> <p>Approche technique : 4 nages, entrées dans l'eau, apnée.</p>
AQUA DOS	<p>Ensemble des techniques et des éducatifs permettant de perfectionner la nage sur le dos. Ce travail, limitant les contraintes articulaires, assure un renforcement musculaire de la colonne vertébrale et un gainage de la ceinture abdominale. Sensations de bien-être garanties !!!</p>
AQUA SENIORS	<p>COURS RESERVE AUX SENIORS (PLUS DE 60 ANS) : En relation étroite avec votre maître-nageur, définissez les thèmes que vous souhaitez aborder dans le domaine de la natation.</p>
J'AI PEUR DE L'EAU... MAIS JE ME SOIGNE	<p>Adaptation au milieu aquatique en affrontant et en dominant ses craintes les plus vives</p> <p>► IL EST NECESSAIRE DE SAVOIR NAGER.</p>
JE ME SUIS SOIGNE... ET JE VEUX PROGRESSER	<p>Après un passage dans le cours "j'ai peur de l'eau...mais je me soigne" où vous avez vaincu vos craintes les plus vives, venez découvrir le plaisir de nager n'importe où dans le grand bassin en participant au cours "je me suis soigné... et je veux progresser". La passerelle idéale vers le perfectionnement 1.</p>
AQUABIKE	<p>Sport minceur par excellence, venez pédaler dans l'eau et redynamiser votre corps dans une ambiance sportive et conviviale.</p>