

## Leçons particulières (dès 5 ans)

### En quelques mots :

Les leçons particulières sont plus personnalisées.

Elles permettent d'apprendre à nager ou de vous perfectionner à tout âge et pour tous les niveaux.

Vous avez la possibilité de progresser plus vite.

Le maître-nageur prend en compte vos attentes, vos besoins, vous pouvez aborder les points que vous souhaitez.

### Inscriptions :

Les leçons particulières durent 30 minutes.

Les inscriptions se font à l'accueil en fonction de vos disponibilités et de celles des maîtres-nageurs.

### Le déroulement :

Les maîtres-nageurs sont formés pour intervenir dans différentes situations.

Vous souhaitez :

Apprendre à nager avec les bons mouvements et sans mauvaises habitudes

Apprendre une nage en particulier

Approfondir votre technique de nage

Améliorer vos performances ou vous préparer à une compétition

Contrôler votre aquaphobie et être plus à l'aise dans un milieu aquatique

Apprendre à votre enfant à être en sécurité dans l'eau ou à nager....

### Début de séance :

Arrivée 15 minutes maximum avant le début de la leçon


Se présenter à l'accueil.


Les enfants accompagnés des parents en **tenues de bain** peuvent rester après la leçon en public.


Les parents non baigneurs devront attendre dans le hall d'accueil. Ils n'auront **pas accès au bassin**, ni dans la zone chaussée.

Aller voir les maîtres-nageurs au bord du bassin

### Informations pratiques :

 Le bonnet de bain est vivement conseillé pour les nageurs avec les cheveux longs

 Douche **savonnée** avant le début du cours

 Les lunettes de natation sont recommandées

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

[centre.aquatique@sallanches.fr](mailto:centre.aquatique@sallanches.fr) - [www.sallanches.fr](http://www.sallanches.fr)