

Ecole de natation adulte

En quelques mots :

Bonne nouvelle ! Il n'y a pas d'âge pour apprendre à nager ! Venez-vous initier aux différentes nages dans un cours « débutants » ou les perfectionner dans un cours « confirmés ».

Les cours se feront de manières conviviales dans le respect des rythmes de chacun.

Inscriptions :

Vous aurez la possibilité de vous inscrire pour un trimestre (soit 11 séances), soit à l'année. Dans quel niveau s'inscrire ?

Pour les débutants, vous devrez être capable de réaliser **une étoile de mer ventrale suivit d'un passage à la verticale** (debout tête hors de l'eau), le tout dans le grand bain et sans panique.

Pour les confirmés, vous devrez être capable d'effectuer **un 50 mètres** (soit un aller-retour dans le grand bain) dans **deux nages différentes**.

N'hésitez pas à venir vous faire tester par un maître-nageur si vous avez un doute.

Le déroulement :

Les débutants

Apprenez à nager en totale autonomie, en sécurité et en toute sérénité. Le cours est adapté aux grands débutants qui souhaitent apprendre tous les rudiments de la natation. Il s'adapte au niveau de chacun grâce à une progression par étapes.

Après avoir acquis les fondamentaux, les cours « adultes confirmés » seront faits pour vous.

Les confirmés :

Apprenez les bonnes techniques de nage afin de gagner en endurance, en vitesse ou encore améliorer votre respiration et votre posture.

Vous pourrez aussi apprendre de nouvelles nages et de nouvelles choses (les virages culbutes, les départs plongés...).

La séance :




Arrivée 15 minutes avant maximum avant le début du cours

Passez dans les vestiaires publics classiques.

Présentez-vous au MNS responsable de l'activité.

Vous pouvez rester nager en public après la séance.

Informations pratiques :

-  Douche **savonnée** avant le début du cours.
-  Pensez à prendre des lunettes de natation pour rendre la séances plus confortable.
-  Bonnet recommandé si vous avez les cheveux longs.

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr