

COURS DE NATATION A LA TZOUMAZ

COLLECTIFS *

Enfants.

De 6 à 12 ans.

Tous les niveaux sont admis. En passant essentiellement par des jeux et défis, l'aisance aquatique est le premier objectif du cours. Lorsqu'elle devient correcte, des jeux et exercices vont initier les formes de natation. Vient alors le temps d'apprendre une ou plusieurs nages complètes.

Parents-enfants.

De 3 à 6 ans.

La formule parents-enfants est idéale pour les tout jeunes. Cela permet d'offrir un climat sécurisant et de guider les petits dans leurs premiers contacts avec l'eau.

Adultes.

Tous les niveaux sont admis. Les objectifs concernent la natation sans effort et d'éventuels défis en eau libre, en type de nage, etc.

PRIVÉS

Idéal pour individualiser l'apprentissage, ou pour les personnes désirant plus d'attention de la part de l'enseignant. Cette approche permet des progrès et une compréhension plus profonde. Les cours privés ne sont pas nécessairement pour une seule personne. Il est possible de réserver pour plusieurs personnes en rajoutant 5 CHF par personne supplémentaire inscrite dans le cours privé.



* l'ouverture d'un groupe n'est possible que s'il y a un minimum de 3 inscriptions au delà de 8 inscriptions, un nouveau groupe est ouvert.

“C'est en forgeant qu'on devient forgeron, mais ce n'est pas en se noyant qu'on apprend à nager.”

INFOS PRATIQUES

Lieu : piscine de la Tzoumaz.

Matériel : maillot de bain, linges, lunettes et autres si vous avez.

	Collectifs enfants (1h)	Collectifs adultes (1h30)	Collectifs parents- enfants (45')	"Privés (30')
Tarifs 1 cours	15 fr	20 fr	15 fr	25 fr (+5 par pers suppl)
Tarifs 7 cours	90 fr	120fr	90 fr	150 fr
Horaires	1x/semaine 1 groupe dès 4 inscrit.e.s	1x/2 semaine 1 groupe dès 3 inscrit.e.s	1x/2 semaine 1 groupe dès 4 inscrits	Sur rendez-vous

Le saviez-vous ?

La plupart des débutants doublent leur temps d'apnée en une séance.

Pour un bon nageur, nager le crawl est à peine plus fatigant que marcher.

L'aisance aquatique et le stress se travaillent et ne sont pas des fatalités.

On évalue une diminution du risque de noyade de 88 % pour les jeunes enfants ayant eu quelques cours de natation ou d'aisance aquatique.

La natation est un sport de glisse : la position améliore de 30 % les rendements.



avivrivera@hotmail.com

+41 77 453 15 37