

PLANNING DES LECONS DE NATATION ADULTES

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11H15 - 12H				INITIATION -		
				INITIATION +		
15H-15H45		INITIATION -				
17H-17H45			PERFECTIONNEMENT ADULTE			
17H45-18H30				PERFECTIONNEMENT ADULTE		
18H45 - 19H30				INITIATION +		

INITIATION -

Pour les seniors et les adultes ne sachant pas se déplacer en grande profondeur. Niveau non nageur.
Apprentissage progressif des différentes techniques de nage en commençant par le dos et le crawl puis la brasse.
Des exercices de découverte du milieu sont également proposés : immersion en grande profondeur, équilibre dynamique, entrée dans l'eau.

INITIATION +

Pour les adultes sachant se déplacer en grande profondeur. Nageur maîtrisant le dos crawlé et une nage sur le ventre sur de courtes distances. Consolidation des techniques en crawl, brasse et dos.

PERFECTIONNEMENT ADULTE

Destiné aux adultes nageant au moins deux nages codifiées (une sur le ventre et une sur le dos) en grande profondeur et sur plusieurs longueurs. L'objectif est l'amélioration des techniques et l'apprentissage du papillon.