

Nat'adulte du Soir



195 €

Pour chaque créneaux, trois groupes de niveaux différents sont encadrés par des moniteurs.

Les objectifs sont :

Pour le groupe 1 nage : l'apprentissage des 4 nages, découvrir les différents départs et virages en natation et rendre les adultes à l'aise dans et sous l'eau.

Pour le groupe 2-3 nages: le perfectionnement des 4 nages, des virages et des départs. Apprendre à nager longtemps sans s'arrêter. Apprendre à nager vite. Être à l'aise sur et sous l'eau.

Pour le groupe 4 nages : sous forme de petits entraînements, travail d'endurance, travail de vitesse, perfectionnement des virages et des départs.

Pour les plus motivés des compétitions d'animation seront proposées. Mais aussi quelques moments de convivialité...

Créneaux horaires

| | | |
|-----------------|----------------------|-----------------------|
| Lundi | 20h45 à 21h45 | Carpiquet |
| Mardi | 20h30 à 21h30 | Université |
| Mercredi | 19h00 à 20h00 | Stade nautique |
| Jeudi | 20h00 à 21h00 | Grâce de dieu |
| Vendredi | 20h30 à 21h30 | Carpiquet |
| Samedi | 13h00 à 14h15 | Stade Nautique |

Infos Pratiques :

- Veuillez respecter les créneaux horaires
- Bonnet obligatoire
- Présentation de la carte d'adhésion obligatoire

Pièces à fournir pour l'inscription:

- un certificat médical
- le règlement (en plusieurs fois si besoin)
- une photo d'identité

Entente Nautique Caennaise

Stade Nautique - Avenue A. Sorel - 14000 Caen

Tél: 02 31 86 84 06

E-mail: en.caen@orange.fr

Tarif privilège :

Adulte midi

Adulte soir

Aquagym

En illimité !

280 €

