

Planning Séances Natation Enfants/Adultes - Initiation/Perfectionnement

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi			
	Initiation		Perfectionnement		Initiation		Perfectionnement		Initiation		Perfectionnement	
	Enfants	Adultes	Enfants	Adultes	E	A	E	A	E	A	E	A
11h00												
11h15												
11h30												
11h45												
12h00												
12h15												
12h30												
12h45												
13h00												
13h15												
13h30												
13h45												
14h00												
14h15												
14h30												
14h45												
15h00												
15h15												
15h30												
15h45												
16h00												
16h15												
16h30												
16h45												
17h00												
17h15												
17h30												
17h45												
18h00												
18h15												
18h30												
18h45												
19h00												
19h15												
19h30												
19h45												
20h00												
20h15												
20h30												
20h45												

Initiation:
■ Enfants
■ Adultes

Perfectionnement:
■ Enfants
■ Adultes

Niv 1 : Ne sachant pas nager

Niv 2 : Ne sachant pas nager mais étant capable de se déplacer sur le ventre et sur le dos avec une frite (aisance aquatique sans maîtrise technique)

Perf 1 : Sachant nager ou se déplacer sur 25 m sur le ventre et/ou sur le dos sans frite (besoin de s'acrocher au bord de temps en temps)

Perf 2 : Sachant nager 25 m avec quelques notions techniques

Perf 3 : Sachant nager 3 nages sur plus de 50 m

Seuls les enfants de plus de 6 ans peuvent bénéficier de ces cours.

Afin de constituer des groupes homogènes, des tests de niveau seront effectués par les maîtres nageurs. Toute inscription ne sera validée qu'à la suite de ces tests

Initiation Adulte : Sachant mettre la tête sous l'eau, s'allonger à la surface et se déplacer sans technique

Perfectionnement Adulte : Sachant nager minimum 25 m sur le ventre et/ou sur le dos

L'inscription à l'aquagym donne la possibilité d'accéder à l'ensemble des séances