

Groupe : PERFECTIONNEMENT -15 ans Années d'âge saison 2024 : filles et garçons nés entre 2012 et 2010	
Entraîneur référent : Manuarii	
Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none"> - Maitriser au moins 2 nages (papillon, dos, brasse ou crawl) sur 25 m - Être à l'aise dans l'eau
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage et perfectionnement des différentes nages (papillon, dos, brasse, crawl), des virages et des plongeon - Possibilité de passer dans un groupe compétition départemental sur recommandation de l'entraîneur pour s'essayer à la compétition
Descriptifs des compétences développées	<ul style="list-style-type: none"> - Se perfectionner dans les nages déjà acquises et acquérir les aspects techniques de la natation manquant. - Développer ses aptitudes sportives grâce à la pratique d'une activité physique 1 à 2 fois par semaine
Créneaux	<p>1 à 2 cours d'une heure par semaine. Attention horaire « prêt à nager » : venir 10 minutes avant</p> <p>Mercredi : 18h - 19h (bassin ext) Jeudi : 19h15 – 20h15 (bassin ext) Vendredi : 17h30 – 18h30 (bassin int) Samedi 11h45 - 12h45 (bassin ext)</p>
Tarif	<p>210 euros pour 1 cours / 260 pour 2 cours Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.</p>

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05



Groupe : **PERFECTIONNEMENT 15+ ans**

Années d'âge saison 2024 : filles et garçons nés en 2009 et avant + Adultes

Entraîneur référent : **Bixente**

Prérequis pour rentrer dans ce groupe	<ul style="list-style-type: none">- Maitriser au moins 2 nages (papillon, dos, brasse ou crawl) sur 25 m- Être à l'aise dans l'eau
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Apprentissage et perfectionnement des différentes nages (papillon, dos, brasse, crawl), des virages et des plongeon- Possibilité de passer dans un groupe supérieur (départemental ou régional) sur recommandation de l'entraîneur pour s'essayer à la compétition (catégorie Junior, Senior ou Master pour les adultes)
Descriptifs des compétences développées	<ul style="list-style-type: none">- Se perfectionner dans les nages déjà acquises et acquérir les aspects techniques de la natation manquant.- Développer ses aptitudes sportives grâce à la pratique d'une activité physique 1 à 2 fois par semaine
Créneaux	1 à 2 cours d'une heure par semaine Attention horaire « prêt à nager » : venir 10 minutes avant Lundi 19h30 - 20h30 (bassin int) Jeudi 19h15 - 20h15 (bassin ext) Samedi 11h45 - 12h45 (bassin ext)
Tarif	210 euros pour 1 cours / 260 euros pour 2 cours Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.

contact@stadelavalloisnatation.com – Tél : 07 49 86 76 05

