



# COURS DE NATATION ADULTES

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## MATIN

07h15 - 08h00

Adultes Niveau 2

Adultes Niveau 1

Adultes Niveau 2

Adultes Niveau 1

09h30 - 10h15

Adultes Niveau 2

10h30 - 11h15

Adultes Niveau 3

## SOIR

19h00 - 19h45

Adultes Niveau 3

19h15 - 20h00

Adultes Niveau 2

Adultes Niveau 1

Adultes Niveau 1

Objectif de l'apprentissage :

Être capable de se déplacer de manière autonome (sans matériel) et sans pause sur une distance d'au moins 12m en position ventrale et dorsale avec un mouvement souple de battements au niveau des jambes

Adultes Niveau 2

Objectif de l'apprentissage :

Être capable de se déplacer de manière autonome (sans matériel) et sans pause sur une distance d'au moins 12m en position ventrale et dorsale avec un mouvement symétrique et approprié des jambes en brasse

Adultes Niveau 3

Objectif de l'apprentissage :

Être capable d'enchaîner plusieurs longueurs de bassin en grande profondeur dans les 3 styles de nages (crawl, brasse, dos)