



COURS DE NATATION ADULTES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN							
07h15 - 08h00			Adultes Niveau 1		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)