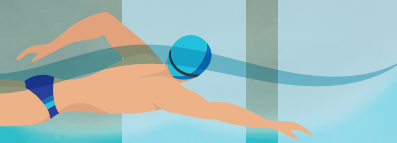




COURS DE NATATION

TOUS À L'EAU !

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		10.45 > 11.30 Bébé nageur 3 à 18 mois			10.00 > 10.45 Jardin aquatique 3 à 5 ans
		11.30 > 12.15 Bébé nageur 18 à 36 mois			10.45 > 11.30 Bébé nageur 3 à 18 mois
		13.00 > 13.45 Perf* 1		11.15 > 12.00 Débutant adulte	11.30 > 12.15 Bébé nageur 18 à 36 mois
		17.00 > 17.45 Perf* 2			
17.30 > 18.15 Débutant	17.30 > 18.15 Débutant	Perf* 3	18.00 > 18.45 Jardin aquatique 3 à 5 ans		
Perf* 1	Perf* 1	Débutant	18.45 > 19.30 Perf* adulte/ado		
Perf* 2	Perf* 2				
18.15 > 19.00 Perf* 3	18.15 > 19.00 Perf* 3				
18.45 > 19.30 App.* ADULTE	18.45 > 19.30 App.* ADO				



Perf* : Perfectionnement
App* : Apprentissage



22

COURS HEBDOMADAIRES SUR RÉSERVATION



BÉBÉS NAGEURS

Pour les petits baigneurs de 3 à 36 mois

Dans le bassin d'apprentissage, un maître-nageur accompagne les parents et leurs enfants pour une séance d'éveil aquatique.



JARDIN AQUATIQUE

Pour les pitchouns de 3 à 5 ans, un bassin est spécialement aménagé avec du matériel adapté (toboggans, cages, tapis, câbles, anneaux lestés,...). Des animations proposées par les maîtres-nageurs seront un moment aquatique privilégié pour les familles.

POUR LES JEUNES

• DÉBUTANT :

J'apprends les bases pour être à l'aise dans l'eau.

• PERFECTIONNEMENT - NIVEAU 1 :

J'apprends à être autonome sur 25 m en développant les fondamentaux de la natation.

• PERFECTIONNEMENT - NIVEAU 2 :

Je commence à apprendre les techniques des nages codifiées.

• PERFECTIONNEMENT - NIVEAU 3 :

Je me perfectionne dans les différentes nages codifiées.

POUR LES ADOS (12-17 ans) et les ADULTES :

• DÉBUTANT :

J'apprends les bases pour être à l'aise dans l'eau.

• APPRENTISSAGE :

J'apprends les nages codifiées.

• PERFECTIONNEMENT :

Je me perfectionne dans les nages codifiées et j'entretiens ma condition physique.

Des stages de natation pourront également être proposés aux jeunes pendant les vacances.



Dans le cadre des cours collectifs (forfaits de 10 séances) et afin de déterminer la catégorie la plus adaptée à votre niveau, un test préalable sera effectué avec les maîtres-nageurs.



Bonnet de bain obligatoire

INFOS,
RÉSERVATIONS
ET TARIFS SUR
aquae.grand-dax.fr



Projet financé
grâce à



PRÉFÈTE
DES LANDES
Liberté
Égalité
Fraternité

