NATATION LOISIR

1. ADOS INTERMEDIAIRES

- Pré-requis : Être à l'aise dans l'eau et maîtriser 1 ou 2 nages
- Durée : 1 heure
- Objectifs : Approfondissement technique, perfectionnement des nages, développement de l'endurance.

2. ADOS CONFIRMÉS

- Pré-requis : Être à l'aise dans l'eau et maîtriser 3 ou 4 nages
- Durée : 1 heure
- Objectifs : Approfondissement technique, perfectionnement des nages, développement de l'endurance et de la vitesse.

3. ADULTES DEBUTANTS

- Pré-requis : Aucuns
- Durée : 45 minutes
- Objectifs : Apprentissage, sécurité et confianc dans l'eau

4. ADULTES INTERMEDIAIRES

- Pré-requis : Être à l'aise dans l'eau et maîtriser 1 ou 2 nages
- Durée : 1 heure
- Objectifs : Approfondissement technique, perfectionnement des nages, développement de l'endurance.

5. ADULTES CONFIRMÉS

- Pré-requis : Être à l'aise dans l'eau et maîtriser 3 ou 4 nages
- Durée : 1 heure
- Objectifs : Approfondissement technique, perfectionnement des nages, développement de l'endurance et de la vitesse.