

STAGES VACANCES HIVER 2019

Stage VERT « J'apprends à nager »

(6/10 ans 2008/2012)

Apprendre à nager sur la base du parcours du « sauv'nage » (sauter dans l'eau, nager sans flottaison, passer sous des obstacles).

C'est un moyen pour les enfants d'apprendre à faire leurs premiers mètres sans matériel et d'appréhender les dangers/difficultés dans l'eau.

Le stage « J'apprends à nager » est validé si l'enfant participe à 10h complètes de stage (possibilité de faire une semaine en février, et une semaine à Pâques)

Stage 1 : Du lundi 25/02/19 au vendredi 01/02/19

Stage 2 : Du lundi 04/03/19 au vendredi 08/03/19

Horaires : 9h – 10h

Tarif : gratuit

Stage BLEU perfectionnement

(11/15ans 2007 à 2004) :

Apprendre et se perfectionner dans les 4 nages, s'initier à la compétition

Le stage perfectionnement concerne les adolescents souhaitant progresser dans les 4 nages et les parties non-nagées (virages, départ). Ils découvriront également d'autres aspects de la natation (travail à sec, jeux de vitesse) !

Stage 1 : Du lundi 25/02/19 au vendredi 01/02/19

Stage 2 : Du lundi 04/03/19 au vendredi 08/03/19

Horaires : 11h-12h

Tarif adhérent : 15€ la semaine / Tarif extérieur : 40€ la semaine (*)

Stage ROUGE progression

(8/12 ans 2010 2006):

Le stage progression concerne les enfants de 8 à 12 ans souhaitant progresser tout en découvrant les autres aspects du monde de la natation (plongeon, natation artistique)

Stage 1 : Du lundi 25/02/19 au vendredi 01/02/19

Stage 2 : Du lundi 04/03/19 au vendredi 08/03/19

Horaires : 10h-11h

Tarif adhérent : 15€ la semaine / Tarif extérieur : 40€ la semaine (*)

(*) : Ce tarif comprend la licence Fédération Française de Natation et donc l'assurance couvrant votre enfant