

Leçons de natation à Aquaval

Mise à jour le 13 octobre
2020

Vous souhaitez nager comme un poisson dans l'eau ou tout simplement perfectionner votre crawl ? La natation est un sport très complet qui muscle le corps et s'adresse à tous. Il offre un effet bénéfique sur la respiration et la motricité.

Des cours de natation sont proposés toute l'année à Aquaval. Pour enfants et adultes, niveau débutant, apprentissage ou perfectionnement, les cours sont adaptés à chacun. Avant toute inscription aux leçons de natation, un test de niveau est nécessaire auprès d'un de nos maîtres nageurs. Ce test est gratuit et a lieu tous les jours sur les heures d'ouverture au public.

Niveau débutant

Votre enfant ne sait pas nager, appréhende de mettre la tête sous l'eau ? Les leçons débutants lui permettront d'être à l'aise dans l'eau et d'acquérir des bases en natation (à partir de 6 ans).

OBJECTIFS ATTEINTS EN FIN DE PARCOURS :

- se cacher sous l'eau
- faire l'étoile de mer sur le ventre
- faire l'étoile de mer sur le dos
- me déplacer dans le grand bain sur 10 m
- sauter dans le grand bain

Niveau apprentissage

Si votre enfant est à l'aise dans l'eau et qu'il n'a pas d'appréhension pour aller dans le grand bassin, il peut alors s'inscrire aux cours d'apprentissage.

OBJECTIFS ATTEINTS EN FIN DE PARCOURS :

- entrer dans l'eau de différentes façons
- nager 25 m nage ventrale
- nager 25 m nage dorsale
- nager 12,5 m brasse
- m'immerger en grande profondeur

Niveau perfectionnement

Votre enfant est autonome dans l'eau, il nage dans le grand bassin sans difficulté ? Il est alors prêt à aborder les cours de perfectionnement. Il apprendra le plongeon ainsi que d'autres nages comme le crawl et le papillon.

OBJECTIFS ATTEINTS EN FIN DE PARCOURS :

- nager 25 m crawl
- nager 25 m brasse
- nager 100 m
- plonger des plots de départ
- nager le dauphin

Délivrance de l'attestation activités nautiques et aquatiques

Niveau perfectionnement

Vous êtes autonome dans l'eau et nagez dans le grand bassin sans difficulté ? Vous êtes alors prêt à aborder les cours de perfectionnement. Vous apprendrez le plongeon ainsi que d'autres nages comme le crawl et le papillon.

Inscriptions et tarifs

Inscription à la saison, du 12 septembre 2022 au samedi 26 juin 2023 :

Ouverture des inscriptions **aux cours enfants et adultes**, à partir du **Lundi 5 au samedi 10 Septembre 2022** à Aquaval au jour du cours choisi -lundi, mardi, jeudi vendredi à partir de 17h00, mercredi et samedi à partir de 09h00) - sous réserve des places disponibles.

Avant toute inscription aux leçons de natation, un test de niveau est obligatoire auprès d'un de nos maîtres nageurs. Ce test est gratuit et a lieu tous les jours avant 14h (sauf le samedi) ou après 18h.

N'oubliez pas de vous munir de la carte d'abonnement à la rentrée afin que nous puissions paramétrer votre nouvelle activité. En l'absence de celle-ci lors de votre règlement, nous serons malheureusement obligés de vous la refacturer.

Tarifs natation

Tarif réduit : 3-17 ans ; étudiants ; demandeurs d'emploi ; familles nombreuses (sur présentation d'un justificatif valide).

Attention les tickets CE sont valables uniquement dans les piscines où ils ont été acheté, et non pas dans toutes les piscines.

Renseignements complémentaires au 02 96 77 44 00 -

accueil_aquaval@sbaa.fr

