

LEÇONS PERSONNALISÉES

Leçons adultes et enfants en petit groupe (4 personnes maximum), renseignez-vous auprès de l'accueil.

Mercredi

- 16h30-17h
- 17h15-17h45
- 18h-18h30

Vendredi

- 17h15-17h45
- 18h-18h30
- 18h45-19h15

Tarif : 10€ la séance (entrée non comprise)



CONTACT / INFOS

Centre Nautique Intercommunal Robert Sautin
148 cours de Verdun - 01100 OYONNAX
04 74 77 46 76
www.hautbugey-agglomeration.fr

Années
2021-2022

Centre Nautique

Intercommunal
Robert Sautin

Séances de natation

HAUT
BUGEY
AGGLOMÉRATION



LEÇONS DE NATATION AU TRIMESTRE

Venez découvrir le milieu aquatique ou perfectionner vos techniques de nages lors de leçons de natation de 30 min.

En petits groupes (de 6 à 8 nageurs), accompagnés d'un maître nageur sauveteur du centre nautique.

TESTS D'ÉVALUATION GRATUITS

Tests période 2 : mercredis 1^{er} et 8 décembre 10h30-12h / Samedis 4 et 11 décembre 15h30-16h30

Tests période 3 : Mercredi 16 et 23 mars 10h30-12h / Samedis 19 et 26 mars 15h30-16h30

LES PÉRIODES

- Période 1 : du 13 septembre au 11 décembre 2021
- Période 2 : du 13 décembre 2021 au 26 mars 2022
- Période 3 : du 28 mars au 25 juin 2022



POUR LES ENFANTS (DE 5 À 14 ANS)

• Découverte

«L'enfant ne met pas la tête sous l'eau ou se déplace dans l'eau à l'aide de brassards ou d'une ceinture.»

Groupes : crabe à crevette

Objectif : accéder au niveau initiation

Lundi 17h30-18h

Mercredi 14h-14h30

Vendredi 17h30-18h / 18h15-18h45

Samedi 10h15-10h45

• Initiation

«L'enfant a acquis la flottaison.»

Groupes : têtard à grenouille

Objectif : être autonome sur 20 mètres

Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi 17h30-18h

Mercredi 14h45-15h15

Samedi 10h50-11h20

• Perfectionnement

«L'enfant est autonome sur le ventre et le dos sur 20 mètres.»

Groupes : poisson à dauphin

Objectif : acquérir une aisance aquatique et perfectionner les styles de nage

Lundi 18h30-19h

Mercredi 16h45-17h15 / 17h30-18h

Jeudi 18h-18h30

Vendredi 18h15-18h45

Samedi 11h30-12h

POUR LES ADULTES

• Aquaphobie adulte

«J'ai eu une mauvaise expérience avec le milieu aquatique, je n'arrive pas à me sentir à l'aise dans l'eau.»

Mercredi 18h15-18h45

• Adulte débutant

«Je n'ai pas l'appréhension de l'eau mais je ne sais pas me déplacer en autonomie en grande profondeur.»

Lundi 18h30-19h

Jeudi 18h45-19h15

• Perfectionnement

Leçons collectives pour perfectionner les styles de nage ou préparer des épreuves sous le coaching d'un maître-nageur sauveteur.

Objectif : être autonome et se perfectionner sur différents styles de nage

Mardi 19h05-19h35

Vendredi 19h-19h30

TARIFS

120€ (AU TRIMESTRE, ENTRÉES COMPRIS)

INFORMATIONS

RÈGLEMENT AUPRÈS DES HÔTESSES D'ACCUEIL

PAS DE SÉANCES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

EQUIPEMENT

MAILLOT DE BAIN CONFORME AU RÈGLEMENT NÉCESSAIRE, LUNETTES DE BAIN CONSEILLÉES ET BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE