

## 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

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

Tarif : 10€ la séance (entrée non comprise)



## STAGE CYCL'EAU

Pendant les vacances scolaires, les enfants effectuent cinq cours du lundi au vendredi d'une durée d'1h en matinée.

Tarif : 12€ 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](http://www.hautbugey-agglomeration.fr)

Années  
2022-2023

# 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 30 novembre et 7 décembre 11h-12h / Samedi 3 et 10 décembre 15h-16h

Tests période 3 : Mercredi 15 et 22 mars 11h-12h / Samedis 18 et 25 mars 15h-16h

## LES PÉRIODES

- Période 1 : du 12 septembre au 10 décembre 2022
- Période 2 : du 12 décembre 2022 au 25 mars 2023
- Période 3 : du 27 mars au 24 juin 2023



## 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

Mercredi 14h-14h30

Vendredi 17h30-18h

Samedi 10h15-10h45

### • Initiation

«L'enfant a acquis la flottaison.»

Groupes : têtard à grenouille

Objectif : être autonome sur 20 mètres

Lundi - Vendredi 17h30-18h

Mercredi 14h45-15h15

Samedi 11h-11h30

### • 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

Mardi 18h30-19h

Mercredi 17h-17h30

Jeudi 18h-18h30

Vendredi 18h15-18h45

Samedi 11h45-12h15

## 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 16h45-17h15

### • 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

### • 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

## 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