

COURS NATATION ENFANTS, SEPTEMBRE 2019

Reprise des cours le lundi 2 septembre 2019

Niveau Découverte de l'eau (DEC) :

L'enfant découvre un nouvel environnement et, en parcourant un circuit de psychomotricité, apprend à aimer l'eau, à s'y sentir à l'aise.

Pour s'inscrire en DEC, L'enfant doit avoir 3 ans, au plus tard le 1^{er} jour de cours et doit être propre.

Niveau Accoutumance de l'eau (ACC)

: L'enfant sait mettre la tête dans l'eau et débute l'apprentissage du dos. Il est vivement conseillé d'avoir suivi le cours de découverte de l'eau.

Niveau Petite Profondeur (PP) : Maîtriser la position sur le dos, sauter en grande profondeur et posséder un bon mouvement de jambes.

Niveau Grande Profondeur (GP) : Autonomie en grande profondeur.

Niveau perfectionnement 25M : Travailler son style et tendre vers le brevet de 50 mètres ; apprentissage d'une seconde nage.

Niveau perfectionnement 50M : Perfectionnement des 2 premières nages et apprentissage d'une troisième.

Niveau perfectionnement 100M : Objectif : obtenir son brevet de 200 mètres dans 1 des 3 styles de nage.

Niveau perfectionnement 400M : Améliorer ses capacités de nageur et découvrir les techniques de sauvetage, de réanimation et de survie.

NOUVEAU SEPT. 2019 NATATION ADOS 13-18 ANS

Améliorer ses capacités de nage sur longue distance. Peaufiner les gestes techniques, nage en programme, virages... Travail uniquement sur les brevets de nage longues distances (1500M...). Requis : posséder le brevet de 1000M et avoir 13 ans le 1^{er} jour de cours. Horaire : Vendredi de 19h à 19h45. Tarifs : Année 185€ / P1 120€ / P2 126€. Ouverture des inscriptions en ligne sur MyAgisca à partir du 22 juin à 8h00.

Cours suspendus : le 01/11/19 - le 11/11/19 - du 23/12/19 au 04/01/20 inclus - le 13/04/20 - le 01/05/20 - le 21/05/20 - le 01/06/20

LUNDI

Année de 09-09-2009 au 31-08-2020 126,00€ / Période 1 du 01-09-2019 au 01-09-2020 106,50€ / Période 2 du 01-09-2020 au 27-08-2020 110,00€						
DEC	ACC	PP	GP	ZSM	50M	400M
09:00	09:40	10:20	10:50	11:30	12:00	12:40
13:00	13:40	14:20	14:50	15:30	16:00	16:40

MARDI

Année de 09-09-2009 au 31-08-2020 126,00€ / Période 1 du 01-09-2019 au 01-09-2020 112,00€ / Période 2 du 01-09-2020 au 27-08-2020 110,00€						
DEC	ACC	PP	GP	ZSM	50M	400M
	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30
	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30

MERCREDI

Année de 09-09-2009 au 31-08-2020 126,00€ / Période 1 du 01-09-2019 au 01-09-2020 112,00€ / Période 2 du 01-09-2020 au 27-08-2020 110,00€						
DEC	ACC	PP	GP	ZSM	50M	400M
09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00
13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00

VENDREDI

Année de 09-09-2009 au 31-08-2020 126,00€ / Période 1 du 01-09-2019 au 01-09-2020 106,50€ / Période 2 du 01-09-2020 au 27-08-2020 112,00€						
DEC	ACC	PP	GP	ZSM	50M	400M
	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30
	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30

SAMEDI

Année de 09-09-2009 au 31-08-2020 126,00€ / Période 1 du 01-09-2019 au 01-09-2020 112,00€ / Période 2 du 01-09-2020 au 27-08-2020 110,00€						
DEC	ACC	PP	GP	ZSM	50M	400M
09:00	09:40	10:20	10:50	11:30	12:00	12:40
13:00	13:40	14:20	14:50	15:30	16:00	16:40