



En partenariat avec:
Le Service des Sports de Villeurbanne.
La Fédération Nationale des Métiers de
la Natation et du Sport.

STAGE NATATION SENIORS

OUVERT AUX PERSONNES DE 55 ANS ET PLUS

Le plaisir dans l'eau à tout d'âge

3 groupes de travail

1. DEBUTER

Découvrir le bien être dans l'eau

Initiez-vous aux "bases de sécurité" dans l'eau.

S'immerger et souffler, s'allonger-flotter-se relever, se déplacer.

2. DEVELOPPER AISANCE ET AUTONOMIE

Être à l'aise et se sécuriser au grand bain

S'équilibrer, changer de position, intégrer nager-respirer.

3. SE PERFECTIONNER

Affiner les techniques de nages

Coordonner mouvements et respiration en crawl, brasse, dos.

Nager plus longtemps.

MERCREDI 21 et VENDREDI 23 DECEMBRE

Piscine Georges Laval GRATTE CIEL, Villeurbanne

Matin de 8h à 9h30

Encadrement par

Alain BEYLIER- Caroline FAUCHON- Aline RIGOLLET

Et 9 stagiaires Maîtres Nageurs Sauveteurs en formation.

24 places

5€ de participation

Inscription

Centre d'Etudes "A CORPS ET ACCORD"

04 78 68 89 92 – Email: acorpsetaccord@wanadoo.fr

Site internet: www.acorpsetaccord.fr