



Groupes Loisir jeunes/ados 2022-2023

Présentation :

Pour la saison 2022-2023, l'Aquatic Club Fidésien met en place un programme de natation loisir orienté vers la détente et le perfectionnement sportif. Le programme d'apprentissage et de perfectionnement sportif en natation tient compte des problématiques spécifiques du déplacement dans l'eau. Il s'agit de transmettre des contenus sportifs destinés à optimiser la technique et les sensations de nage pour permettre aux nageurs de retirer d'avantage de plaisir au cours de leur pratique.

Le programme de travail du groupe comporte des exercices énergétiques et du renforcement musculaire léger ainsi que du travail de type technique composée d'exercices destinés à optimiser les techniques de nage ainsi que les virages, départs et coulées.

Le groupe est divisé de la manière suivante :

Groupe **JEUNES** pour les nageurs nés entre 2010 et 2013

Groupe **ADOS** pour les nageurs nés entre 2005 et 2009

Séances proposées :

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
18h30-19h15	JEUNES 1 Nés entre 2010 et 2013			
19H15-20H	JEUNES 2 Nés entre 2010 et 2013			
13h15-14h		JEUNES 3 Nés entre 2010 et 2013		
19h-20h30			ADOS 1 Nés entre 2005 et 2009	
19h15-20h15				ADOS 2 Nés entre 2005 et 2009

Tarifs et inscriptions :

Le tarif d'adhésion annuelle du 20 septembre au 20 Juin est fixé à **285,00 euros** (prix de la licence FFN compris) pour les groupes **JEUNES** avec la possibilité de prendre 2 cours au prix de **335 €**.

Le tarif d'adhésion annuelle du 20 septembre au 20 Juin est fixé à **335 euros** (prix de la licence FFN compris) pour les groupes **ADOS** du jeudi (1h30 par semaine) et **235 euros** pour le cours du samedi (1h cours par semaine) et à **405,00 euros** pour 2 cours par semaine (jeudi et samedi).

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter aux adresses suivantes

Par l'intermédiaire du site internet du club : aquatic-club-fidesien.fr

Via l'adresse mail du club : natationacf@gmail.com