

Viens nager dans le groupe **Adulte**

avec un entraîneur diplômé



Nageurs à partir de 20 ans

EXIGENCES DE DEPART

- Maîtriser 2 nages au minimum avec une respiration adaptée
- Pouvoir nager 100m sans s'arrêter

OBJECTIFS SUR L'ANNEE

- Perfectionner les 4 nages
- Se placer correctement dans les coulées et lors de la nage
- Maîtriser les départs et virages selon la réglementation
- S'entraîner avec le chronomètre mural
- Possibilité de participer à des compétitions officielles selon son niveau de maîtrise : engagements à la charge du nageur

Entraînements au stade aquatique de Douarnenez

Nombre de séances par semaine au choix :

Mardi 6h30-7h30, 20h30-22h

Mercredi 20h-21h

Jeudi 19h30-20h30

Vendredi 6h30-7h30

Samedi 8h-9h



Renseignements :

douarnenez.natation@wanadoo.fr

www.douarneneznatation.fr