



NATATION

APPRENTISSAGE PERFECTIONNEMENT

En cours particulier (1-2 personnes) dans une eau à 30°C, sur une durée de 30 ou 45mn (en fonction notamment de l'âge et du niveau), le contenu s'adapte aux besoins et au rythme de progression.

Selon le niveau, les cours sont l'occasion de :

- Poser les bases (position, respiration, aisance dans l'eau)
- Acquérir les premiers éléments de déplacement
- Apprendre les premières nages (dos, brasse en général)
- Apprendre de nouvelles nages (crawl, papillon par exemple)
- Apprendre des éléments techniques (virage culbute, plongeon)
- faire du travail technique de perfectionnement

Pour un apprentissage dans un environnement tranquille, les cours se font en dehors de l'ouverture de la piscine au public.

Pré-requis

Être à l'aise avec l'idée de mettre la tête dans l'eau (même si on ne sait pas comment faire) et de s'allonger dans l'eau. Sinon on démarrera avec un travail sur les peurs aquatiques

Restrictions éventuelles

Contre-indication à la natation
Contre-indication au fait d'avoir les oreilles dans l'eau, même avec des bouchons

Public

à partir de 5 ans, sans limite supérieure d'âge !
Toute personne désireuse d'apprendre et de se perfectionner

Bénéfices

La pratique de la natation permet un renforcement musculaire doux et complet, une augmentation de la capacité respiratoire, une sollicitation douce de l'ensemble de corps et une saine fatigue.

Tarifs : cours pour 1-2 personnes

20€ le cours de 30mn - 95€ les 5 cours
30€ le cours de 45mn - 140€ les 5 cours

Prévoir

Maillot de bain (caleçons de bains interdits)
Serviette
Bouteille d'eau

Où

Piscine municipale de Cauterets

Sur réservation par mail ou téléphone

Je vous invite à me contacter si vous avez une question, afin que nous puissions évaluer ensemble la pratique qui est la plus adaptée à votre situation, votre besoin, votre envie...