

NATATION ET PROBLEMES PHYSIQUES



En cours particulier de 30 ou 45mn dans une eau à 30°C, le contenu s'adapte aux besoins, aux attentes et au rythme de progression.

Selon la situation de la personne, le travail vise à :

- Acquérir les bonnes techniques de nage
- Adapter les nages "conventionnelles" (utilisation éventuelle de matériel)

pour une pratique bénéfique de la natation

Selon la pathologie ces cours peuvent éventuellement bénéficier du cadre "sport sur ordonnance".

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

Pré-requis

Avoir fait le point avec son médecin ou son spécialiste, qui aura donné son accord et qui aura pu préciser les choses à éviter et celles à privilégier.

Un certificat médical de non contre-indication pourra vous être demandé.

Public

Problème de dos

Problème de genoux/chevilles

Problème respiratoire

Handicap

Bénéfices

Pouvoir pratiquer la natation et profiter de ses bienfaits physiques et psychiques.

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...