

NATATION

L'amicale vous propose deux créneaux
(20h00 - 22h00 le lundi, 21h00 - 22h00 le mardi)
et trois niveaux sur chacun de ces créneaux.

Les séances s'étendent de mi-septembre à mi-juin, hors vacances scolaires.

Niveau Débutant

Pour adultes ne sachant pas nager mais n'ayant pas de phobie de l'eau
(pas de peur de mettre la tête dans l'eau)

Le lundi, un bassin est réservé uniquement à ce cours où le nageur a toujours pied
(1,50m de profondeur environ).

Niveau Intermédiaire

Pour adultes souhaitant améliorer les 3 nages (brasse, crawl, dos),

2 lignes d'eau dans un bassin de 25 mètres de long où le nageur n'a pas nécessairement pied

Niveau Confirmé

Pour adultes sachant nager les 3 nages (brasse, crawl, dos)
et souhaitant faire un peu de papillon.

Encadrement

Le lundi, trois maîtres-nageurs (un par niveau), diplômés (BEESAN)
Le mardi, un maître-nageur gérant les trois niveaux, diplômé (BEESAN)

Tarifs

Lundi 20h00 - 22h00	Mardi 21h00 - 22h00
160 €	125 €

Horaires / Lieux :

Lundi 20h00 - 22h00 - **Travaux : début des cours vers la mi-novembre**
Piscine du Petit-Port (Boulevard du Petit Port - 44300 Nantes)
1h40 dans l'eau : 20h00 - 21h40

Mardi 21h00 - 22h00
Piscine Petite Amazonie (Boulevard de Berlin, 44000 Nantes)
1h00 dans l'eau : 21h00 - 22h00

Contact : Pour Petit-Port / phil.phil7@wanadoo.fr - Philippe Ménard

Pour Petite Amazonie / Cesbron.jeanmarc@gmail.com -
Jean-Marc au 06 84 14 09 04



Important :

1/Un certificat médical est exigé avant le 1^{er} cours. **Sans certificat médical l'accès aux cours ne sera pas autorisé.**

2/L'association doit respecter ses engagements envers les animateurs qu'elle emploie. **En conséquence, l'inscription à une activité est prise pour une session entière et les cotisations ne sont pas remboursables.**



NATATION

INSCRIPTIONS 2020/2021
« Halle de tennis » de la Marrière
(87 rue de la Marrière à Nantes)

- Vendredi 04 sept. de 18h à 20h
- Samedi 12 sept. de 14h à 18h

Venez nager avec nous
dans un groupe adapté à votre niveau !

L'amicale propose des créneaux adultes loisirs le lundi soir et le mardi soir,
aussi bien pour les nageurs débutants que pour les confirmés.

L'Amicale Laïque de Doulon c'est aussi . . .

L'amicale c'est aussi diverses activités sportives
pour les grands et les petits, des animations en milieu scolaire...

L'amicale c'est surtout **s'investir** pour son quartier, **participer** à l'éducation,
rencontrer et **partager** avec les autres autour d'activités communes..

Nous cherchons toujours de nouveaux bénévoles !

Demandez-nous plus d'informations sur les différentes façons
de vous investir à l'Amicale Laïque de Doulon.



AMICALE LAÏQUE DE DOULON
Maison de Quartier Bottière
147 route de Sainte Luce - 44300 Nantes
www.aldoulon.org

Rejoignez-nous sur Facebook



Aide à la pratique
sportive ou culturelle !