

## LEÇONS PERSONNALISÉES

Leçons adultes et enfants en petit groupe (4 personnes maximum), renseignez-vous auprès de l'accueil.

### Mercredi

- 16h30-17h
- 17h15-17h45
- 18h-18h30

### Vendredi

- 17h-17h30
- 18h15-18h45
- 19h-19h30

Tarif : 10€ la séance (entrée non comprise)



## STAGE CYCL'EAU

Pendant les vacances scolaires, les enfants effectuent cinq cours du lundi au vendredi d'une durée d'1h en matinée.

Tarif : 60€ la semaine (entrée non comprise)



## CONTACT / INFOS

Centre Nautique Intercommunal Robert Sautin  
148 cours de Verdun - 01100 OYONNAX  
04 74 77 46 76  
[www.hautbugey-agglomeration.fr](http://www.hautbugey-agglomeration.fr)

CENTRE NAUTIQUE  
ROBERT SAUTIN



Années  
2023-2024

Séances de natation

HAUT  
BUGEY  
AGGLOMÉRATION

# LEÇONS DE NATATION AU TRIMESTRE



## LES PÉRIODES

- **Période 1** : du 11 septembre au 2 décembre 2023
- **Période 2** : du 11 décembre 2023 au 15 mars 2024
- **Période 3** : du 25 mars au 16 juin 2024



## POUR LES ENFANTS (DE 5 À 14 ANS)

### • Découverte

«L'enfant ne met pas la tête sous l'eau ou se déplace dans l'eau à l'aide de brassards ou d'une ceinture.»

*Groupes : crabe à crevette*

*Objectif : accéder au niveau initiation*

Mercredi 14h-14h30

Vendredi 17h30-18h

Samedi 10h15-10h45

### • Initiation

«L'enfant a acquis la flottaison».

*Groupes : têtard à grenouille*

*Objectif : être autonome sur 20 mètres*

Lundi - Vendredi 17h30-18h

Mercredi 14h45-15h15

Samedi 11h-11h30

### • Perfectionnement

«L'enfant est autonome sur le ventre et le dos sur 20 mètres».

*Groupes : poisson à dauphin*

*Objectif : acquérir une aisance aquatique et perfectionner les styles de nage*

Mardi 18h30-19h

Vendredi 18h15-18h45

Samedi 11h45-12h15

## POUR LES ADULTES

### • Aquaphobie adulte

«J'ai eu une mauvaise expérience avec le milieu aquatique, je n'arrive pas à me sentir à l'aise dans l'eau.»

Mercredi 16h45-17h15

### • Adulte débutant

«Je n'ai pas l'appréhension de l'eau mais je ne sais pas me déplacer en autonomie en grande profondeur».

Lundi 18h30-19h

### • Adulte initiation

Mercredi 18h15-18h45

### • Perfectionnement

Leçons collectives pour perfectionner les styles de nage ou préparer des épreuves sous le coaching d'un maître-nageur sauveteur.

*Objectif : être autonome et se perfectionner sur différents styles de nage*

Mardi 19h05-19h35

## TARIFS

120€ (AU TRIMESTRE, ENTRÉES COMPRISES)

## INFORMATIONS

RÈGLEMENT AUPRÈS DES HÔTESSES D'ACCUEIL

PAS DE SÉANCES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

## EQUIPEMENT

MAILLOT DE BAIN CONFORME AU RÈGLEMENT NÉCESSAIRE, LUNETTES DE BAIN CONSEILLÉES ET BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE