



NATATION ADULTES

Débutant



**Apprendre à nager en
toute sérénité et à
votre rythme**

Vous êtes déjà capable d'effectuer 25 mètres en brasse.



**CENTRE
AQUATIQUE**
CHÂTELAILLON-PLAGE



PALMILUD
PÉRIGNY







**PISCINE
LUCIEN MAYLIN**
LA ROCHELLE

MUSCULATION ET DÉTENTE AU PROGRAMME

Les cours vous permettront de gagner en confiance. Vous perfectionnerez la brasse et vous découvrirez d'autres nages comme le crawl ou le dos.

Ces séances vous apporteront une musculature harmonieuse, sans risque de blessure grâce aux effets de l'eau. Un vrai moment de loisir et de détente !

	LUNDI	17h-18h	 PISCINE LUCIEN MAYLIN LA ROCHELLE
	JEUDI	16h30-17h15	 CENTRE AQUATIQUE CHÂTELAILLON-PLAGE
	VENDREDI	12h30-13h15	 PALMILUD PÉRIGNY

TARIFS	CDA *	HORS CDA
1 séance / semaine**	230 €	260 €
2 séances / semaine***	415 €	470 €
Forfait trimestriel	80 €	90 €



*Sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

**Inscription à l'année (de septembre à juin) pour 1 séance / semaine hors vacances scolaires.

***Inscription à l'année (de septembre à juin) pour 2 séances / semaine hors vacances scolaires. Possibilité de prélèvement automatique.

PLONGEZ
NAGEZ
PROFITEZ

aggllo-larochelle.fr

Communauté
d'Agglomération de
La Rochelle

