



# NATATION ADULTES

Niveau confirmé



**Perfectionner  
vos techniques de nages  
pour vous maintenir  
en forme et vous détendre**

Vous êtes déjà capable de nager le crawl, la brasse  
et le dos sur au moins 200 mètres.



**CENTRE  
AQUATIQUE**  
CHÂTELAILLON-PLAGE



**PALMILUD**  
PÉRIGNY







**PISCINE  
LUCIEN MAYLIN**  
LA ROCHELLE

## MUSCULATION ET LOISIR

Sans compétition et dans une ambiance sympathique, vous perfectionnerez les 3 nages : crawl, dos et brasse. Vous apprendrez ou améliorerez le papillon.

Un maître-nageur vous guidera pour prendre toujours plus de plaisir dans l'eau !

			
LUNDI		19h15-20h 20h15-21h	
MERCREDI	19h30-20h15		
JEUDI		19h15-20h	17h45-18h30

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**

[agglomeration-larochelle.fr](http://agglomeration-larochelle.fr)

Communauté  
d'Agglomération de  
**La Rochelle**

