



# NATATION SYNCHRONISÉE



## Natation et danse !

À partir de 8 ans, cette discipline permet d'allier la natation et la danse en équipe, les qualités techniques, physiques et artistiques.

Sport complet, la natation synchronisée développe la puissance musculaire, la souplesse et la force cardiovasculaire.

Elle permet également à votre enfant de stimuler son sens du rythme, de l'esthétique et sa créativité.



**CENTRE  
AQUATIQUE**  
CHÂTELAILLON-PLAGE



**PALMILUD**  
PÉRIGNY

## À PARTIR DE 8 ANS : À PALMILUD

Pour les jeunes qui commencent à maîtriser différentes nages. Un test préalable est organisé en septembre avant toute nouvelle inscription.

## À PARTIR DE 11 ANS : AU CENTRE AQUATIQUE À CHÂTELAILLON-PLAGE

Votre enfant a plus de 11 ans, il maîtrise 3 nages et sait nager 100 mètres en crawl sans difficulté ; il recherche un sport d'équipe et il aime la danse. La natation synchronisée est pour lui !

	 PALMILUD PÉRIGNY	 CENTRE AQUATIQUE CHÂTELAILLON-PLAGE
LUNDI	18h15-19h30	
MERCREDI	17h30-18h15	16h45-18h
		17h45-19h

TARIFS*	CDA*	HORS CDA
Inscription à l'année**	180 €	200 €

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

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

*\*\*Possibilité de prélèvement automatique.*



**PLONGEZ**  
**NAGEZ**  
**PROFITEZ**

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

Communauté  
d'Agglomération de  
**La Rochelle**

