



NATATION ADULTES



Qu'est-ce que la Natation Adultes ?

Cette nouvelle activité, ouverte à tous (18 ans minimum), s'adresse aux adultes souhaitant nager librement ou se perfectionner en natation.

Que vous souhaitiez apprendre le Crawl ou le perfectionner (virages "Culbute", Coulées), maîtriser le Dos Crawlé ou la Brasse, faire vos premiers tours de bras en Papillon ou tout simplement nager à votre rythme pour vous détendre, cette activité est faite pour vous !



Horaires & Fonctionnement

Programmées tout au long de l'année, les séances se déroulent le **Jeu**di de 19h30 à 20h30 et vous sont proposées par thématique de perfectionnement (voir Calendrier des séances 2018/2019).

Il est également possible d'arriver et de repartir librement durant les horaires des séances.

Les Jeudis à thématique "Aisance" ont spécialement été mis en place pour les personnes souhaitant reprendre certaines bases initiales (respiration, immersion...).

Comment participer à cette activité ?

Pas d'inscription au préalable, il vous suffit juste d'acheter une Carte de 10 entrées "NATATION ADULTE" (valable 2 ans) en Mairie du Grand Lucé.

Cette carte vous permet de venir quand vous le souhaitez (voir Calendrier des séances 2018/2019).

De plus, les entrées "NATATION ADULTE" sont également utilisables pour venir nager durant les heures d'ouverture au public...



Conditions & Matériel

Malgré les faibles dimensions de notre bassin (15 x 8 mètres), 3 larges* couloirs de natation sont installés pour vous permettre une progression à chaque séance dans des conditions de nage plutôt confortables ! (* environ 2m70)

Différents matériels sont mis à votre disposition (Planche, Plaquettes, Pull Buoy, Palmes, Frites...) durant les séances.

Il est également possible d'amener son propre équipement...

Lunettes de natation fortement conseillées !



À Noter :

En raison de la faible profondeur du bassin, il n'est pas possible d'apprendre à PLONGER à la piscine du Grand Lucé.