



# NATATION ADULTES



## Qu'est-ce que la Natation Adultes ?

Cette activité, ouverte à tous (18 ans minimum), s'adresse aux adultes souhaitant nager librement ou progresser en natation (perfectionnement pour tous niveaux).

Que vous souhaitiez apprendre le Crawl (étape par étape) ou l'améliorer (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 (créneaux) de Natation Adultes vous sont proposées le Vendredi de 12h30 à 13h30 (voir Calendrier des Séances 2022/2023).

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

Les personnes souhaitant se fixer un(des) objectif(s) de progression pourront en faire part au maître-nageur qui pourra ainsi personnaliser et adapter, auprès de chacun, les exercices proposés...

## 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 2022/2023).

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.