

COURS DE NATATION ADULTES

Au Centre nautique Le Toboggan



VOUS N'ÊTES PAS NAGEUR ?
DÉBUTANT ? CONFIRMÉ ?
IL Y A UN COURS POUR VOUS !



COURS DE NATATION ADULTES

Au Centre nautique Le Toboggan

Pour tous les niveaux :

- Non nageurs
- Nageurs débutants à confirmés
- Aquastress

Horaires :

- Jeudi : 19h30 - 20h15 (tous niveaux)
- Vendredi : 19h45 - 20h30 (nageurs confirmés uniquement)
- Vendredi : 19h - 19h45 (nageurs débutants uniquement)

Tarifs :

- Agglo : 60€ par trimestre
- Hors Agglo : 81€ par trimestre
- Carte : 3€

Inscription par trimestre

Rejoignez-nous et améliorez votre pratique en toute sécurité !

Venez bouger, vous détendre et progresser dans une ambiance conviviale !

Objectifs des cours :

Pour les débutants apprendre à flotter, respirer et se déplacer

Perfectionner les différentes nages (dos, brasse et crawl)

Réduire le stress et favoriser la détente

Développer l'endurance et renforcer les muscles



Bonnet obligatoire.



Maillot réglementaire.

Le Toboggan • Centre nautique d'Alès Agglomération

Quai de la brigade du Languedoc • 30100 Alès

tél. 04 66 91 20 70 • www.ales.fr