

COURS DE NATATION PALMES

Au Centre Nautique Le Toboggan



• GLISSE • PROPULSION • VITESSE
« NAGER AUTREMENT, NAGER BOOSTER »



COURS DE NATATION PALMES

Au Centre Nautique Le Toboggan

Public :

- Adultes
- Ados

Niveaux :

- Intermédiaires et confirmés
- Pour une reprise d'activité ou du perfectionnement

Horaires :

- Lundi : 19h30 - 20h15

Tarifs :

- Agglo : 60€ les 10 séances plus 3 euros pour la carte
- Hors Agglo : 81€ les 10 séances plus 3 euros pour la carte

Inscription possible toute l'année de septembre à juin

Un sport complet et efficace

Rejoignez-nous et plongez dans une nouvelle expérience

Objectifs des cours :

- Se déplacer dans l'eau en surface ou en immersion avec palmes et/ou tuba frontal
- Améliorer votre condition physique
- Renforcer jambes, abdos et dos
- Gagner en endurance et en souffle
- Découvrir des sensations de glisse et de vitesse



Les palmes ne sont pas fournies



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