

Enfants de 4 à 11 ans / mercredi de 15H à 19H

Objectif: L'évolution d'un niveau à l'autre se fera par des tests révélants ce qui a été acquis/pas acquis et/ou en cours d'acquisition chez l'enfant. Ces tests respectent les bases fondamentales de la natation à savoir la respiration, l'équilibration et la propulsion tout en apportant **une pédagogie construite sur le jeu**. Par la suite l'objectif sera le développement et l'apprentissage des 4 nages et la découverte des autres activités sportives aquatiques avec possibilité de passer les examens de l'école de natation française.

Eau libre (né(e) en 2008-2011) lundi 17H30-19H et mercredi 17H-19H

Objectif: Cette section reste dans l'esprit du SDNT, donner la possibilité à celles et ceux qui seraient intéressé(e)s par la nage en eau libre, en milieu naturel, de pouvoir en tirer tout les bénéfices, ceci dans un esprit de loisir qui pourrait devenir un véritable palier pour ces nageurs qui souhaiteraient aller plus loin (compétition). Entraînement piscine et lac.

Ados de 12 à 18 ans / mercredi de 19H15-20H30

Objectif: Perfectionnement des 4 nages, préparation aux examens du baccalauréat, préparation aux épreuves de tests d'entrée aux cours du BNSSA.

Adultes mercredi de 20H15-21H30 et MASTERS 21H30-23H

Objectif: Perfectionnement des 4 nages, développement et entretien de l'endurance, pratique ludique et festive à l'occasion d'évènements mis en place par l'équipe des éducateurs. **Le groupe MASTERS** est réservé **aux adultes ou aux étudiants** plus avertis et plus expérimentés, souhaitant s'améliorer en suivant un programme d'entraînement plus spécifique.

Aquagym mardi 20H30-21H30 ou mercredi 19H15-20H15 ou 20H15-21H15

Objectif: Amélioration des capacités physiques et physiologiques en vue d'entretenir un corps-santé-bien-être par la pratique d'une activité aquatique pour tous. Bonne humeur et convivialité au rendez-vous. **Le cours du mardi** sera plus orienté vers un travail à intensité élevée.



LES GROUPES DU SDNT

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE

[https://
www.sportdetentenatationtournefeuille.com/](https://www.sportdetentenatationtournefeuille.com/)