



LES GROUPES DU SDNT

Enfants (4-11 ans)/ mercredi de 15H à 19H et le samedi 9H ou 10H (4-6 ans) Hab Tournefeuille 230 € / extérieur 255 € /an 30 séances

Objectif: L'évolution d'un niveau à l'autre se fera par des tests révélatifs 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 le pass nautique*.

Eau libre (enfants 9-14 ans) mercredi 17H-19H/ (jeudi ou samedi) Hab Tournefeuille \$ extérieur 260 € / an 2 séances/semaine

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 19H-20H15 Hab Tournefeuille 230€ / extérieur 255 €/an 30 séances

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

Adultes mercredi de 19H-20H15(débutants)OU 20H15-21H30 (débutants &avancés)Hab Tournefeuille 230 € / extérieur 255 €/an 30 séances

Objectif: Apprentissage et Perfectionnement des 4 nages, développement et entretien de l'endurance. Le pré-requis est de savoir nager, être autonome dans le milieu aquatique. Des groupes de niveaux seront établis afin que chacun puisse évoluer dans une pratique adaptée à ses capacités. Des entraînements plus spécifiques pourront être proposés (triathlon, nage en eau libre).

Masters mercredi 20H15-22H Hab Tournefeuille 235 € & extérieur 260 €/an 30 séances

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. *Le cours Masters se fera en commun avec le cours adultes de 20H15 à 21H30 puis séparément de 21H30 à 22H.*

Aquagym mercredi 19H30-20H30 ou 20H30-21H30 Hab Tournefeuille 230 € / extérieur 255 €/an 30 séances

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.