

SAINT-
CHAMOND

***Cours Collectifs
Natation Adultes***

Saison 2026-2027
À partir du 14/09/2026

**CENTRE
NAUTIQUE**

Roger Couderc



Cours collectifs réservés aux adultes

1 cours de 45 min par semaine, en période scolaire, à partir du 14/09/2026.

Niveau 1 (Aquaphobie)

Vous avez peur de l'eau ? Nos séances spécifiques pour aquaphobes vous permettent, en toute sécurité, de vous familiariser avec l'eau, avec des exercices doux, progressifs, guidés par des professionnels formés.

Niveau 2 (Familiarisation)

Vous n'avez jamais appris à nager ou vous n'êtes pas à l'aise dans l'eau ? Nos cours de natation « familiarisation » pour adultes débutants sont faits pour vous ! Dans une ambiance calme, progressez à votre rythme.

Niveau 3 (Adultes 1 nage)

Ce cours s'adresse aux adultes ayant déjà quelques acquis et pouvant nager sur 1 longueur dans le grand bassin. L'objectif est de renforcer les techniques, d'augmenter l'endurance et de développer une aisance accrue dans l'eau.

Niveau 4 (Adultes 2 / 3 nages)

Ce cours s'adresse aux adultes qui savent déjà nager en dos, brasse ou nage libre et qui souhaitent perfectionner leur technique. L'accent est mis sur l'amélioration des mouvements, la coordination et l'efficacité.

Niveau 5 (Adultes 3 / 4 nages)

Nos séances « adultes $\frac{3}{4}$ nages » s'adressent aux adultes qui souhaitent perfectionner leur technique dans les 4 nages. Encadrés par des MNS expérimentés, vous travaillerez sur l'endurance, la vitesse et les différentes nages, pour atteindre vos objectifs avec confiance.

INSCRIPTIONS AU CENTRE NAUTIQUE

1^{er} septembre : 12 h -18 h / 3 septembre : 9 h -19 h / 8 septembre : 10 h -18 h
9 septembre : 10 h -18 h

Documents à fournir :

- Certificat médical de moins de 3 mois OU questionnaire de santé
- Attestation d'assurance de responsabilité civile



Tarifs :

Résident annuel 155 €

Extérieur annuel 182 €

Paielements :

*Carte bleue à privilégier,
chèque vacances
version papier,
coupon sport, espèces*

Horaires :

Lundi

12 h 15 - 13 h : adultes 3 / 4 nages

Mardi

12 h 15 - 13 h : adultes 2 / 3 nages

18 h 30 - 19 h 15 : adultes 1 nage

Vendredi

16 h 15 - 17 h : aquaphobie

19 h 30 - 20 h 15 : adultes familiarisation

SAINT- CHAMOND

Les cours ont lieu sur la période communiquée.
Ils ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires et jours fériés. Néanmoins, ceux ayant lieu un jour férié seront reportés en fin de période.

Les séances qui pourraient être annulées (problème technique, organisation d'une manifestation) ne seront pas assurées et ne donneront pas lieu à compensation

Attention, nouveau fonctionnement : carte d'entrée valable uniquement le jour du cours, 15 minutes avant et 10 minutes après l'heure.

Règlement intérieur des cours collectifs :



 **CENTRE
NAUTIQUE**
ROGER-COUDERC
RUE FRANÇOIS GILLET
42400 SAINT-CHAMOND
04 77 31 42 31