



## **Leçons de natation**

**Durée : 30 min**

- **Bébés nageurs de 6 mois à 3 ans** en piscine chauffée et couverte (1 parent dans l'eau). *Prévoir vos couches bébés spéciales piscine + attestation des vaccins*
- **De 3 à 6 ans** : jardin aquatique (jeux avec frites...) et début d'apprentissage brasse et dos en piscine chauffée et couverte
- **De 6 à 10 ans** : Apprentissage de nage codifiée (brasse et dos). Objectif : savoir nager (faire 25m sans appui)
- **A partir de 10 ans** ; enfants et/ou adultes : apprentissage, perfectionnement, aquaphobie, nage avec palmes.

### **Lieux :**

Les cours se déroulent dans différents bassins et plans d'eau selon l'âge et les disponibilités de chacun (piscine municipale, piscine du pôle santé balnéo SB d'Onesse et Laharie) ou en milieu naturel (dans le Courant de Mimizan ; à partir de 7 ans, prêt du shorty sur place). Cf planning.

A domicile dans un rayon de 30kms autour d'Escource (Mézos, St Julien en Born, Lit et Mixe, Bias, Cap de Pin, Labouheyre, Solférino) + Contis (mardi ou vendredi) + Mimizan ( lundi ).

### **Tarifs :**

Forfait de 5 leçons : 100€ + 1 séance en milieu naturel OFFERTE (Océan, Courant de Mimizan, Lac ou rivière)

Forfait de 10 leçons : 190€ + 1 séance en milieu naturel OFFERTE + diplôme ou attestation en bassin de 25m.

*Règlement en chèque ou espèce à la fin de la première séance.*

## PLANNING COURS DE NATATION 2023

JOUR	HORAIRE / CRENEAU PAR AGE	LIEU
LUNDI	11h30 / adulte 12h / adulte 17h30 / 6 à 10 ans 18h / 6 à 10 ans	Courant de Mimizan Courant de Mimizan A domicile ou Lac d'Aureilhan A domicile ou Lac d'Aureilhan
MERCREDI	9h20 / bébés nageurs 10h / bébés nageurs 10h40/ 3 à 6 ans 11h20 / 3 à 6 ans 12h / aquaphobie 17h30 / 6 à 10 ans, (adulte)	Piscine kiné SB Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine kiné SB Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine kiné SB Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine kiné SB Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine kiné SB Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine de Mimizan (bassin 25m chauffé et couvert)
VENDREDI	10h30 / adulte 11h / adulte 11h30 / adulte 17h30 / 6 à 10 ans, adulte	A domicile A domicile A domicile ou Courant de Contis Piscine de Mimizan (bassin 25m chauffé et couvert)
SAMEDI	15h / 6 à 10 ans , adulte 15h30 / 6 à 10 ans, adulte	Piscine de Mimizan (bassin 25m chauffé et couvert) Piscine de Mimizan (bassin 25m chauffé et couvert)
DIMANCHE	9h20 / bébés nageurs 10h / bébés nageurs 11h20 / 3 à 6 ans 11h50 / 6 à 10 ans	Piscine kiné Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine kiné Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine kiné Onesse (bassin 7m chauffé et couvert) Piscine kiné Onesse (bassin 7m chauffé et couvert)

4 personnes max par créneau.

Forfait valable 1 an.

Bonnet, maillot de bain et douche obligatoire pour les séances en piscine (Mimizan et Onesse)

**Réservation et planification des cours par téléphone au 06 22 16 37 88 (Solène)**