

Section : Natation Aqua-forme et bien-être

Age : à partir de 16 ans

Période / Lieu / Horaires :

- Le MERCREDI de 15H30-16H15 Piscine PALAIS DES SPORTS 45000 ORLEANS

Date de démarrage de la section:

- Tous les mercredis hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Les mercredis du 14 septembre au 14 juin 2021.

Description des activités proposées :

La natation santé s'adresse à tous avec un programme individualisé.

Nager pour développer, maintenir ou restaurer son capital santé, en recherchant une activité de bien-être et de loisirs ainsi améliorer sa qualité de vie.

Destiné aux personnes désirant débuter, reprendre ou maintenir une activité sportive à une intensité douce à modérée.

Développement de la capacité respiratoire, renforcement musculaire en douceur, optimisation des capacités cardio-vasculaires.

Exemples d'activités (liste non exhaustive) :

- nage libre et codifiée
- nage avec palmes piscine
- Natation Conseil individualisé

Brevet de natation 25 mètres à fournir.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de bain,
- possibilités : palmes, masque tuba...

Contacts

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU