

Section : Aqua forme et Bien être
Public : 16 ans et plus
Adapté aux nageurs

Période / Lieu / Horaires :

3 créneaux possibles :

- Lundi 12h00/12h45 (1 groupe 45mn)
- Mardi 12h00/12h45 (1 groupe 45mn)
- Jeudi 12h00/12h45 (1 groupe 45mn)

Date de démarrage de la section :

- Le début de l'activité prendra effet à l'ouverture du Complexe Nautique de la Source.

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 débiter, 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.

Quelques exemples d'activités (non exhaustives) :

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

Tenue et matériel à prévoir :

- Maillot de bain
- Bonnet de bain
- Serviette
- Brevet des 25 mètres obligatoire

Contacts :

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: maitre-nageur sauveteur de la Mairie d'Orléans