

**Section :** Natation bien-être – **1 seule activité aquatique par adhérent**

**Public :** 16 ans et plus

**Adapté aux nageurs**

**Période / Lieu / Horaires :**

- 3 créneaux possibles :
  - Lundi 12h00/12h45, hors petites vacances scolaires et jours fériés
  - Mardi 12h00/12h45, hors petites vacances scolaires et jours fériés
  - Jeudi 12h00/12h45, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Complexe Nautique de la Source  
Rue de Beaumarchais  
45100 ORLEANS la Source

**Date de démarrage de la section :**

- Le lundi 11 septembre 2023 au lundi 24 juin 2024
- Du mardi 12 septembre 2023 au mardi 25 juin 2024
- Du jeudi 14 septembre 2023 au jeudi 27 juin 2024

**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 des Sports et des Loisirs :** 02 38 79 29 91

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable :** Sébastien TRIAU

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