

COURS ADULTES

**1 X 60 MIN / SEMAINE
219€ / CYCLE**

ADULTES DÉBUTANTS

Age : A partir de 13 ans

Objectifs : Initiation à la natation en petit bassin.

ADULTES PERFECTIONNEMENT

Age : A partir de 13 ans

Objectifs : Apprentissage et perfectionnement des différentes nages. Travail d'endurance et de vitesse.

STAGES

**8 SEMAINES / AN
109€ / SEMAINE**

Les stages sont conseillés pour accélérer ou renforcer l'apprentissage, ou mettre à niveau avant l'intégration de l'académie de natation.

- Cours de natation et activités diverses.
- Durant les vacances d'automne, de détente, de printemps et d'été.
- Du lundi au vendredi de **9h à 12h**.
- Age : de **3 à 12 ans**.
- Prix : **109€*** (87€* / 4 jours)

Plus d'infos sur : www.lagomons.be

*+ 5€ de caution pour le bracelet.

ENCADREMENT

L'académie est constituée d'un coordinateur et d'une équipe de monitrices et moniteurs, tous formés et expérimentés.

Les cours sont répartis entre chaque moniteur, ils peuvent ainsi alterner en fonction des niveaux, ce qui permet de proposer une large diversité d'approches pédagogiques.

L'académie de natation fonctionne par cycle de 17 séances à raison de 2 cycles par an.

- **1^{er} cycle :** de septembre à février
- **2^{ème} cycle :** de février à juin

Les cours se donnent en petits groupes par niveau. Afin d'évaluer celui-ci, un test devra être effectué à l'inscription (à partir de 5 ans).

Les horaires et tarifs de l'académie de natation sont disponibles sur notre site internet www.lagomons.be.*

*Ceux-ci sont susceptibles de changer de manière périodique.



Av. de la Sapinette 20, B-7000 Mons
T +32 65 22 08 30
piscinedugrandlarge@lago.be
www.lagomons.be

Suivez-nous sur



MONS



ACADÉMIE DE NATATION



ACADÉMIE DE NATATION - COURS ENFANTS

1 X 30 MIN / SEMAINE
109,50€ / CYCLE



ETOILE DE MER

Age : 6 à 18 mois

Objectifs : Découverte de l'eau et premiers pas dans la lagune d'eau chaude avec papa et/ou maman.



POULPE

Age : 18 à 36 mois

Objectifs : Jeux et activités avec papa et/ou maman dans la lagune d'eau chaude. Accoutumance au milieu aquatique et travail de la flottaison.



CRABE

Age : 3 ans

Objectifs : Sous le regard d'un de ses parents dans le bassin d'apprentissage, l'enfant apprend à se déplacer seul dans l'eau et à s'affranchir.



TORTUE

Age : 3 à 4 ans

Objectifs : Travail des déplacements dans l'eau et immersion partielle.



LOUTRE

Age : 4 à 5 ans

Objectifs : Travail de l'immersion et de l'orientation sous l'eau. Initiation à la propulsion avec matériel.

2 X 30 MIN / SEMAINE
219€ / CYCLE



HIPPOCAMPE

Age : 5 à 12 ans

Objectifs : Se sentir en toute confiance dans l'eau et sous l'eau. Apprentissage de la flèche et de la propulsion.



OTARIE

Age : 5 à 12 ans

Objectifs : Apprentissage du dos et de la respiration latérale.



CROCODILE

Age : 5 à 12 ans

Objectifs : Apprentissage du crawl complet et des jambes de la brasse.



DAUPHIN

Age : 6 à 12 ans

Objectifs : Apprentissage de la brasse. Perfectionnement du dos et du crawl. Passage du brevet de 25m nage libre.



ESPADON

Age : 6 à 12 ans

Objectifs : Apprentissage du plongeon et du petit chinois. Passage d'un brevet de 50m nage libre.



REQUIN

Age : 6 à 12 ans

Objectifs : Apprentissage des virages et nage habillée. Passage de brevet de 50m nages imposées



ORQUE

Age : 7 à 12 ans

Objectifs : Apprentissage des reprises de nage et travail de l'endurance. Passage du brevet de 100m nage libre.



DRAGON

Age : 8 à 12 ans

Objectifs : Découverte des diverses activités aquatiques. Natation de compétition, nage synchronisée, water-polo et sauvetage.

Etoile de mer, poulpe et crabe doivent être accompagnés d'un de leurs parents dans l'eau.



**INSCRIS-TOI ET REÇOIS
TON SUPER CARNET
À COMPLÉTER AU FIL
DES CYCLES !**