

COURS ADULTES

5 X 1 H
100€ / CYCLE

ADULTES DÉBUTANTS

Age : À partir de 13 ans

Objectif : Apprentissage des différentes nages.



STAGES

VACANCES SCOLAIRES BELGES
117€ / 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 ludiques.
- 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 : **117€*** (93,60€* / 4 jours)



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.

ACADEMIE DE NATATION



APPRENDRE
EN S'AMUSANT !

LAGO
MONS
ACADEMIE DE NATATION

Avenue de la Sapinette 20 • B-7000 Mons

065 22 08 30

academiedenatation.mons@lago.be

WWW.LAGOMONS.BE

Suivez-nous sur



ACADÉMIE DE NATATION ENFANTS

1 X 30 MIN / SEMAINE
115€ / CYCLE

AVEC PAPA OU MAMAN



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.

1 X 60 MIN / SEMAINE
229€ / 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.

1 X 60 MIN / SEMAINE
229€ / CYCLE



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.



ADOS

Age : 12 à 16 ans

Objectifs : Nager, se perfectionner et s'amuser !



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