

## 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](http://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<sup>er</sup> cycle :** de septembre à février
- **2<sup>ème</sup> 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](http://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](mailto:piscinedugrandlarge@lago.be)

[www.lagomons.be](http://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 !**