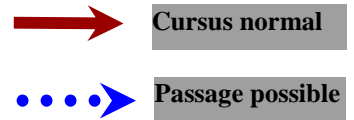




Présentation de RILLIEUX NATATION

ENTREE : En fonction de l'année d'âge et du niveau



PETITE ENFANCE

Némos (2 niveaux)
 Né en 2006 et 2005
 1 séance de 45min par semaine

Hippocampes
 Anciens Némoa uniquement Né en 2004

Crevettes
 1 séance de 45 min
 Né en 2004 et 2003

ECOLE DE NAGE

Poissons
 1 séance de 50min
 Né en 2002 et 2001

Etoiles de mer
 1 séances de 50 min
 Né en 2003 et 2002

Otaries
 1 séance de 55 min
 Né en 2001 et 2000

Dauphins
 1 séance de 55 min
 Né en 1999 et 1998

Pré-compétition
 (2 à 3 fois par semaine possible)
 Né en 2002, 2001 et 2000

LOISIR

Orques Ados
 1 séance de 1h30
 Né de 1997 à 1993

Préparation aux épreuves du BSSA

ESPOIRS
Natation Course : (3 à 4 fois par semaine possible)
 Né en 2001, 2000 et 1999
Water-polo : (2 à 3 fois par semaine possible)
 Né entre 1999 et 1996

ENTRAINEMENT et COMPETITION
Natation course et Water-Polo

Adultes

- Aquaphobie
- Adultes Débutants
- Adultes perfectionnement de 1 à 4 nages

PROMOTION
Natation Course : (4 à 5 fois par semaine possible)
 Né en 1999 et 1998
Water-polo : (2 à 3 fois par semaine possible)
 Né entre 1995 et 1992

Aquaform (Séances 45min)
 L'aquaforme est à la fois un moment de détente dans l'eau et de travail musculaire avec un raffermissement des cuisses, des abdos, du dos et des bras.

ELITE
Natation Course : (5 à 6 fois par semaine)
 Né avant 1997
Water-polo : (3 à 4 fois par semaine possible)
 Né avant 1992