



Club de natation estivale 2025 - La Sarraz

du 7 mai au 3 septembre 2025 / 18 semaines d'entraînements

Dès cette année, nous vous proposons des sessions de natation pour adultes de 18 ans et plus, quel que soit votre parcours à ce jour. Nous proposons deux niveaux : training ou perfectionnement, en fonction de vos capacités.

Types de cours

Option A Cours Training

<u>Minimum requis</u>	Savoir nager 50 mètres en dos, brasse et crawl
<u>Jour et heure</u>	lundi de 18h45 à 19h45 et/ou vendredi de 7h15 à 8h15
<u>Type de cours</u>	Pour des nageurs plus expérimentés qui cherchent à développer de meilleures techniques afin d'être plus forts et plus efficaces dans l'eau et de gagner en endurance.

Possibilité de participer une ou deux fois par semaine

Option B Cours perfectionnement

<u>Minimum requis</u>	Savoir nager 50 mètres sur une nage ventrale et une nage dorsale
<u>Jour et heure</u>	Mardi de 7h15 à 8h15 et/ou jeudi de 18h45 à 19h45
<u>Type de cours</u>	Pour des nageurs moins expérimentés, amélioration des techniques de base, exercices spécifiques à l'apprentissage des trois nages et au développement de l'endurance.

Possibilité de participer une ou deux fois par semaine

Informations utiles

Tarif pour toute la saison

Option A ou B, 1 cours par semaine (jour défini) : CHF 200.00, entrée piscine non comprise

Option A ou B, 2 cours par semaine : CHF 300.00, entrée piscine non comprise

Les cours ont lieu par tous les temps, sauf en cas d'orage. Remboursement complet ou partiel uniquement sur présentation d'un certificat médical.

Renseignements

Avant-saison au 021 565 13 15 ou sur place auprès des maîtres-nageurs ou de la caisse.

Inscriptions

En ligne sur notre site www.piscinedelavenoge.ch, onglet réservations