

# NATATION ADULTE



A partir de 17 ans, AQUACAP vous offre la possibilité de suivre une séance de natation hebdomadaire, qui vous permettra de vous familiariser, d'apprendre et de vous perfectionner dans toutes les nages.

*La répartition des groupes se fait en 4 niveaux :*

**L'Aquaphobie** : Séance s'adressant aux personnes présentant une certaine peur vis-à-vis de l'eau. L'objectif prioritaire est d'arriver à perdre cette phobie de l'eau, à savoir : se déplacer en sécurité et en toute confiance dans le petit et le grand bain.

**L'apprentissage** : ce niveau a pour finalité l'acquisition d'une à deux nages sur 25 mètres, en travaillant l'immersion, l'équilibre, la flottaison et la coordination motrice.

**L'évolution** : progression et amélioration des techniques de nage ventrales et dorsales. Ces cours permettent d'approfondir les 4 principaux fondements de la natation : entrées dans l'eau, flottaison, respiration et déplacement.

**Le perfectionnement** : amélioration des qualités d'endurance et de résistance avec des exercices adaptés et variés, vous permettant d'acquérir la pratique des 3 nages (crawl, brasse, dos) vers un 4 nages.

## TARIFS

### Pass Océane Excellence

(espace aquatique illimité + balnéo  
+ 30 cours de natation + 1 aquabike hebdo  
+ aquafitness illimité)

42€/mois

### Pass Océane Essential

(espace aquatique illimité + balnéo  
+ 30 cours de natation)

38€/mois

### Abonnement Natation annuel 250€

(30 cours de sept à juin)



Route de la Pointe du Raz  
29770 ESQUIBIEN  
02 98 70 07 74

[www.aquacap.fr](http://www.aquacap.fr)  
[www.facebook.com/ca.aquacap](https://www.facebook.com/ca.aquacap)

