



PLANNING COURS DE NATATION JUILLET 2021

Leçon : 30 min

Du lundi au vendredi.

A Partir de 4 ans : familiarisation, aisance aquatique.

A partir de 5 ans : Apprentissage des bases de la natation (brasse, dos, saut, plongeon, immersion, déplacement ventral et dorsal : Objectif : faire 25 m sans appui.

A partir de 8 ans : Perfectionnement de la brasse, du dos crawlé, du crawl ou du papillon + respiration + synchronisation de la nage, aquaphobie : Enfants et Adultes

JOUR	HEURE	LIEU
Jeudi 8 Juillet	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues <i>Aureilhan</i>
Vendredi 9 Juillet	De 17h à 17h30 (de 4 à 7 ans) De 17h45 à 18h15 (de 8 à 88 ans)	Courant de Contis <i>Parking du Phare</i>
Lundi 12 Juillet	De 16h à 16h30 (de 8 à 88 ans) De 16h45 à 17h15 (de 4 à 7 ans)	Courant de Mimizan <i>Parking des arènes</i>
Mardi 13 Juillet	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues
Mercredi 14 Juillet	De 18h à 18h30 (de 4 à 7 ans) De 18h45 à 19h15 (de 8 à 88 ans)	Courant de Mimizan
Jeudi 15 Juillet	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues
Vendredi 16 Juillet	De 8h à 8h30 (de 8 à 88 ans) De 10h30 à 11h (de 4 à 7 ans)	Courant de Contis
Lundi 19 Juillet	De 12h à 12h30 (de 8 à 88 ans) De 12h45 à 13h15 (de 4 à 7 ans)	Courant de Mimizan
Mardi 20 Juillet	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues
Mercredi 21 Juillet	De 16h à 16h30 (de 8 à 88 ans) De 16h45 à 17h15 (de 4 à 7 ans)	Courant de Mimizan
Jeudi 22 Juillet	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues
Vendredi 23 Juillet	De 17h à 17h30 (de 4 à 7 ans) De 17h45 à 18h15 (de 8 à 88 ans)	Courant de Contis
Lundi 26 Juillet	De 14h à 14h30 (de 8 à 88 ans) De 14h45 à 15h15 (de 4 à 7 ans)	Courant de Mimizan
Mardi 27 Juillet	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues

Mercredi 28 Juillet	De 18h à 18h30 (de 4 à 7 ans) De 18h45 à 19h15 (de 8 à 88 ans)	Courant de Mimizan
Jeudi 29 Juillet	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues
Vendredi 30 Juillet	De 8h à 8h30 (de 8 à 88 ans) De 10h30 à 11h (de 4 à 7 ans)	Courant de Contis
Lundi 2 Août	De 11h30 à 12h (de 4 à 7 ans) De 12h à 12h30 (de 8 à 88 ans)	Courant de Mimizan
Mardi 3 Août	De 9h à 9h30 (de 8 à 88 ans) De 10h45 à 11h15 (de 4 à 7 ans)	Camping Landes Bleues
Mercredi 4 Août	De 14h à 14h30 (de 8 à 88 ans) De 14h45 à 15h15 (de 4 à 7 ans)	Courant de Mimizan

Informations lieux de rdv :

- Pour les séances dans le courant de Mimizan : RDV 5/10 min avant l'heure (prêt shorty si besoin) Au parking Rue des Pinasses, à côté de la plage du Courant, derrière les arènes de Mimizan Plage.



- Pour les séances au Camping Landes Bleues à Aureilhan : Piscine couverte et chauffée
RDV 5 min (maillot de bain + serviette) au 295 route de Castelnau 40 200 Aureilhan



- Pour les séances au Courant de Contis : Rdv 15 min avant l'heure à l'entrée du parking du phare en arrivant sur Contis pour la première leçon.



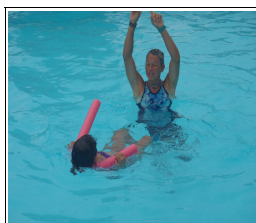
Tarifs:

	Leçon (planning ci-dessus) 2 à 4 enfants ou adultes max	Leçon à domicile Mimizan Plage et Bourg, Bias, Aureilhan, Pontenx, Mezos, St Paul en Born, Escource
1 leçon	15€	20€
2 leçons	30€	40€
3 leçons	45€	60€
4 leçons	60€	80€
5 leçons	70€	90€
10 leçons	140€	180€

Conseil : que ce soit pour apprendre à nager, pour se perfectionner dans une nage ou pour vaincre sa peur de l'eau, il faut en général au minimum 5 leçons. Un enfant de 5 ans plutôt à l'aise dans l'eau apprend à nager en 10 à 20 leçons environ sur une ou deux années.

Inscriptions et réservations :

Par téléphone au 06 22 16 37 88 (Solène)



Par mail : solinit40@gmail.com

Site et planning sur www.marcheaquatiquelandes.com

Solène Le Mest : Maître-Nageur depuis 2005
BEESAN Dipôme n° 033.05.0217