

HORAIRES		
Apprentissage	Mardi	17h00
Aquaphobie	Mardi	17h00
Perfectionnement	Mercredi	20h00*
	Samedi	9h00
Bobos dans l'eau	Jeudi	11h15

1 Cours par semaine

(hors vacances scolaires)

Durée des cours: 1 heure

TARIFS:

Session 10 séances: 75€

Session à l'année: 150€

\*bassin nordique



# ACTIVITES ADULTES

2020—2021



**CENTRE AQUATIQUE  
DU PAYS DE POUZAUGES**

Rue Buffon - 85700 POUZAUGES - Tél. 02 51 57 04 33  
cadpz@free.fr

[www.paysdepouzauges.fr](http://www.paysdepouzauges.fr)

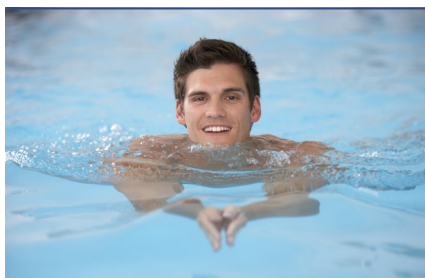


## APPRENTISSAGE

Essentiel pour prévenir la noyade, accéder au plaisir de la baignade et développer la coordination motrice.

Session de 10 séances

---



## PERFECTIONNEMENT

A partir de 16 ans pour les personnes désirant se perfectionner dans les quatre nages, ou découvrir l'entraînement à la natation sportive.

Session à l'année

---



## AQUAPHOBIE

L'Aquaphobie est la peur de l'eau. L'objectif va être de se familiariser avec l'eau en employant des méthodes douces et progressives.

Session de 10 séances

---



## BOBOS DANS L'EAU

Dans le cadre d'une rééducation ou en cas de douleurs corporelles, venez apprendre les techniques aquatiques afin de vous soulager et de vous renforcer musculairement.

Session de 10 séances

---

