

Présentation des activités Mirepoix Natation 2022/23



ENFANTS et Ados

Eveil pour les **5 ans (non aquaphobes)** Nés en 2018.

Sécurité et aisance aquatique, Apprendre à: **Sauter ou chuter dans l'eau, Se laisser remonter, Flotter** de différentes manières, se déplacer, regagner le bord et sortir seul.

Ecole Natation Française ENF à partir de 6 ans Nés en 2017

Aisance Aquatique **Savoir Nager Sécuritaire** **Bases de 3 nages codifiées Dos/Crawl/Brasse**

Club Ados pour **tous les collégiens et lycéens** quel que soit le niveau, même débutant **et pour les plus jeunes ayant validé la petite pieuvre**

Savoir nager sécuritaire et **perfectionnement de la natation** et **préparation examens**

Club MultiNatAdo pour les **ADOS** ayant au minimum le niveau "Sauv'nage"

Pluridisciplinarité aquatique sauvetage, natation artistique, water polo

ADULTES à partir de 16 ans

Apprenants et aisance aquatique pour tous, quel que soit l'âge

Apprentissage des bases de la natation et des activités aquatiques (séances ludiques et adaptées)

Perfectionnement pour les nageurs maîtrisant 3 ou 4 nages

Natation de loisir ou sportive pluridisciplinaire (renforcement technique de nage, palmes, sauvetage, ...) maintien ou développement des capacités physiques et physiologiques, préparation examens, concours...

Aquathème pour nageurs maîtrisant 2 ou 3 nages

Activité aquatique dynamique et intense sous forme d'ateliers et parcours (techniques et compétences du sauvetage, aquapalming, natation synchro, water polo..) maintien ou développement des capacités physiques et physiologiques.

Aqua Forme nageurs en bonne condition physique et aisance aquatique

Activité aquagym intensive au grand bain Préserver et améliorer votre capital santé

Nagez Forme Santé pour nageurs et non nageurs (NFS)

Natation adaptée, en relais d'un programme thérapeutique Développer, maintenir, restaurer le capital santé, améliorer la qualité de vie pour personnes atteints de pathologies chroniques (diabète, surpoids, cancer...)