

## Pôle Compétition : Adultes

Années d'âge : filles nées en 2004 et avant et garçons nés en 2004 et avant

Entraîneur référent : Jillian

<b>Prérequis pour rentrer dans ce groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Savoir nager les 4 nages</li><li>- Etre intéressé pour faire de la compétition</li><li>- S'engager à faire 2 entraînements par semaine et à participer aux stages et compétitions</li></ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Améliorer sa technique (nages, départ, coulées, virages)</li><li>- Se faire plaisir en compétition et chercher à progresser</li><li>- Se fixer des objectifs personnels de performances et de qualification et s'investir à l'entraînements pour les atteindre</li></ul>
<b>Créneaux</b>	2 entraînements par semaine – 250€ la saison <b>Lundi : 20h30 – 21h30</b> <b>Jeudi : 20h15 – 21h30</b>
<b>Tarif</b>	<b>250 euros la saison</b> Le mois de septembre est proposé comme mois d'essai. A partir du 1er octobre l'inscription est considérée comme définitive.
<b>Compétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Compétitions départementales et calendrier maitres</li><li>- Les interclubs Toutes Catégories et maitres</li></ul>

[contact@stadelavalloisnatation.com](mailto:contact@stadelavalloisnatation.com) – Tél : 07 49 86 76 05

