



# A. D. A. P. A. R. - COMBE DE SAVOIE

## Association Départementale pour les Activités Physiques à l'Age de la Retraite

Maison des Associations - 67 rue St François de Sales, Bte G2 - 73000 CHAMBERY

☎ 04 79 33 68 52 E-Mail : [adapar.cds@wanadoo.fr](mailto:adapar.cds@wanadoo.fr) - Internet : <http://adapar-savoie.fr>

Permanences le jeudi (*hors vacances scolaires*) de 14 h à 17 h 30, à Chambéry, Maison des Associations, Aile Borrel

### NATATION – 2018/2019 Chambéry – Piscine de Buisson Rond

**ATTENTION !** Quels que soient les dates et le niveau choisis, inscrivez-vous dès maintenant.

Les cours de natation, dispensés par un MNS, ont lieu **chaque mercredi** (*hors vacances scolaires*) de 11h30 à 12h30 à la piscine de Buisson Rond à Chambéry.

Ils débutent le **mercredi 26 septembre**.

Trois sessions de 10 cours sont envisagées pour les niveaux suivants :

**(1) « débutants »** : 6 à 8 participants.

**"débrouillés"** : 8/10 participants.

**"perfectionnement"** : 10/12 participants.

Le niveau dont le quota de participants sera atteint, débutera en premier. Le bureau se réserve le droit d'annuler une session si le nombre d'inscriptions s'avère insuffisant et de remplacer une "session natation" par une "session aquagym" ou une "session d'aquatraining".

session n° 1 du 26/09/18 au 12/12/18 : les 26 sept, 3, 10, 17 oct., 7, 14, 21, 28 nov., 5 et 12 déc. (10 séances = 55€)

session n° 2 du 19/12/18 au 20/03/19 : les 19 déc., 9, 16, 23, 30 janv., 6, 13 fév., 6, 13, 20 mars (10 séances = 55€)

session n° 3 du 27/03/19 au 19/06/19 : les 27 mars, 3, 10 avril, 15, 22, 29 mai, 5, 12, 19 juin (**9 séances = 50 €**)

*Entrée de la piscine comprise.*

***Vous serez avisé(e) par téléphone vers 19 septembre des dates retenues.***

**Règlement par chèque à l'ordre de l'ADAPAR, à remettre à la responsable de l'activité lors du 1<sup>er</sup> cours.**

La Responsable : Christiane CAPARELLO ☎ 04 79 96 98 02

**(1)** Pour tous ceux qui n'ont jamais appris à nager, qui ont peur de l'eau, qui ont peur de mettre la tête sous l'eau, qui ont peur de la profondeur... nous proposons un cours de « débutants ».

On peut le faire dans le grand bassin... Notre maître-nageur, fort de son expérience avec tous publics, nous propose un travail très intéressant, ludique, en petits groupes pour dépasser chaque appréhension.

- Pour la profondeur, il propose d'explorer le fond de l'eau dans une « cage métallique » qui permet de trouver ses repères visuels et tactiles...

- Pour vaincre la peur, la panique, ..., il propose toute une série d'exercices

**(1)** Pour tous ceux qui n'ont jamais appris à nager, qui ont peur de l'eau, qui ont peur de mettre la tête sous l'eau, qui ont peur de la profondeur... nous proposons un cours de « débutants ».

On peut le faire dans le grand bassin... Notre maître-nageur, fort de son expérience avec tous publics, nous propose un travail très intéressant, ludique, en petits groupes pour dépasser chaque appréhension.

- Pour la profondeur, il propose d'explorer le fond de l'eau dans une « cage métallique » qui permet de trouver ses repères visuels et tactiles...

- Pour vaincre la peur, la panique, ..., il propose toute une série d'exercices

**(1)** Pour tous ceux qui n'ont jamais appris à nager, qui ont peur de l'eau, qui ont peur de mettre la tête sous l'eau, qui ont peur de la profondeur... nous proposons un cours de « débutants ».

On peut le faire dans le grand bassin... Notre maître-nageur, fort de son expérience avec tous publics, nous propose un

travail très intéressant, ludique, en petits groupes pour dépasser chaque appréhension.

- Pour la profondeur, il propose d'explorer le fond de l'eau dans une « cage métallique » qui permet de trouver ses repères visuels et tactiles...

- Pour vaincre la peur, la panique, ,,,, il propose toute une série d'exercices

**Bulletin d'inscription NATATION à renvoyer le plus rapidement possible, quel que soit le niveau choisi, (et avant le 30/09/18 à Ch. CAPARELLO, 157 rue des Sources, Ma Campagne – 73290 LA MOTTE SERVOLEX**

✂ .....

M.  Mme Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

**Tél.** ..... **E-mail** : ..... **N° licence FFRS** .....

**Je m'inscris à la session** (*raier les mentions inutiles*) :

débutants                       débrouillés                       perfectionnement

**Règlement par chèque à l'ordre de l'ADAPAR, remis au responsable de l'activité lors du 1<sup>er</sup> cours.**