

Section : Natation bien-être – **1 seule activité aquatique par adhérent**

Public : 16 ans et plus

Adapté aux nageurs

Période / Lieu / Horaires :

- 3 créneaux possibles :
 - Lundi 12h00/12h45, hors petites vacances scolaires et jours fériés
 - Mardi 12h00/12h45, hors petites vacances scolaires et jours fériés
 - Jeudi 12h00/12h45, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Complexe Nautique de la Source
Rue de Beaumarchais
45100 ORLEANS la Source

Date de démarrage de la section :

- Le lundi 23 septembre 2024 au lundi 23 juin 2025
- Du mardi 24 septembre 2024 au mardi 24 juin 2025
- Du jeudi 26 septembre 2024 au jeudi 26 juin 2025

Description des activités proposées :

La natation santé s'adresse à tous avec un programme individualisé.

Nager pour développer, maintenir ou restaurer son capital santé, en recherchant une activité de bien-être et de loisirs ainsi améliorer sa qualité de vie.

Destiné aux personnes désirant débiter, reprendre ou maintenir une activité sportive à une intensité douce à modérée.

Développement de la capacité respiratoire, renforcement musculaire en douceur, optimisation des capacités cardio-vasculaires.

Quelques exemples d'activités (non exhaustives) :

- nage libre et codifiée
- nage avec palmes piscine
- Natation Conseil individualisé

Tenue et matériel à prévoir :

- Maillot de bain
- Bonnet de bain
- Serviette
- **Brevet des 25 mètres obligatoire**

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: maitre-nageur sauveteur de la Mairie d'Orléans