

- STAGE VACANCES TOUSSAINT 2019 -

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions se font sur place au Stade Nautique de Châtillon-Malakoff
La date limite d'inscription est fixée au vendredi 18 octobre 2019

Quels documents fournir ?

Les documents à fournir sont : justificatif de domicile pour les résidents Vallée Sud –Grand Paris, certificat médical, règlement (chèque à l'ordre de la régie du Stade Nautique ou espèces)

Comment choisir le bon cours ?

Stage 6-10 ans débutants

10h15-11h du lundi 21 au vendredi 25 octobre

Je n'ai jamais pris de cours de piscine
J'entre dans l'eau par l'échelle mais je ne saute pas ou ne plonge pas.
Je nage dans un bassin où j'ai pied sans brassards, une frite ou une ceinture
Je nage dans un grand bassin avec des brassards, une frite ou une ceinture
Je dois m'arrêter plusieurs fois pour traverser la piscine, pour reprendre ma respiration

Stage 6-10 ans confirmés

11h15-12h du lundi 21 au vendredi 25 octobre

J'ai déjà pris des cours de piscine
Je suis capable de traverser le grand bain sans matériel (frite, ceinture...)
J'ai déjà appris à faire du crawl, du dos ou de la brasse mais je me fatigue vite
Je saute ou plonge dans le grand bain
Je suis capable d'aller toucher le fond d'une grande piscine

Stage 9-13 ans aquasport

11h15-12h du lundi 28 octobre au vendredi 1^{er} novembre inclus

Je prends des cours de piscine depuis plusieurs années
Je nage sans matériel
Je sais faire du crawl, du dos ou de la brasse
Je saute ou plonge dans le grand bain
Je suis capable d'aller toucher le fond d'une grande piscine

Ce que je dois prévoir ?

Arriver 15 minutes avant le début du cours, me présenter à la caisse
Un maillot de bain, des lunettes de piscine et un bonnet de bain
Ne pas garder de montre, de bijoux pendant la séance
Un gel douche et une serviette
Une petite collation si besoin après le cours