

Cours collectifs Adultes



Si vous souhaitez améliorer ou assimiler de nouvelles techniques et renforcer votre endurance, alors cette activité est faite pour vous.

Contenu d'une séance

- Alternance entre exercices d'apprentissage et exercices techniques
- Alternance entre exercices avec et sans matériel
- Travail d'optimisation dans l'exécution des nages
- Travail de développement de l'endurance, de la vitesse et de la résistance

À savoir

Intensité : 4/5 sportif, 4/5 éducatif et 3/5 ludique

Groupe de **45 adultes maximum**

Pour les adultes en capacité de se déplacer sur 25 mètres sans matériel