



NSA

STAGES DE NATATION


VACANCES DE PRINTEMPS


 Piscine La Perle d'Eau

SEMAINE 1



STAGE ADOS (12-17 ans)

 7 → 10 avril

 18h – 19h

- ✓ Perfectionnement crawl & dos
- ✓ Virages et départs


 20€ licenciés

 60€ non licenciés

SEMAINE 2



STAGE ADOS (12-17 ans)

 13 → 17 avril

 18h – 19h


- ✓ Perfectionnement crawl
- ✓ Apprentissage papillon
- ✓ Virages et départs


 25€ licenciés

 70€ non licenciés



STAGE ADULTES

 7 → 10 avril

 19h – 20h


- ✓ Endurance et volume en crawl
- ✓ Idéal triathlètes / nage eau libre


 20€ licenciés

 60€ non licenciés



STAGE ADULTES

 13 → 17 avril

 19h – 20h

- ✓ Perfectionnement 4 nages
- ✓ Vitesse
- ✓ Virages et plongeurs

 25€ licenciés

 70€ non licenciés



Renseignements & inscriptions :

clubnsa@orange.fr



Païement :

helloasso.com/m/associations/natation-sud-ardeche/evenements