

ACTIVITES NATATION

INTERVENANTS : Raphael, Alexandre, Elrick, Tristan

INITIATION:(niveau poisson) : Découverte et familiarisation du milieu aquatique (petite et grande profondeur). L'enfant évolue sur des parcours aquatiques variés et adaptés à son niveau et à son âge.

DEBUTANT : (dauphin de bronze) : Développement au sein du milieu aquatique. Initiation aux différentes propulsions. Approche et perfectionnement d'une nage ventrale et dorsale.

AVANCE (dauphin d'argent) : Renforcement des acquis. Apprentissage et perfectionnement des 3 nages. Prise de performances. Travail des plongeurs, nage avec palmes.

CONFIRME (dauphin d'or) : Perfectionnement des acquis. Travail d'endurance, perfectionnement des 4 nages

ADOS : Programme de perfectionnement et d'entraînement en natation sportive, optimisation des performances

ACTIVITES TERRESTRES

Intervenants : Kim, Azadée

EVEIL INITIATION DANSE : L'objectif de ce cours est d'éveiller l'enfant à la perception de son corps, du rythme et de l'espace. Et le plus important le plaisir de danser!

ACTIVITES MULTI - SPORTS : Vos enfants vont découvrir et pratiquer par cycles de multiples activités sportives (badminton, hockey, foot en salle, basket, activité de plein air). Tout en apprenant les règles et la technique, ils développeront leur motricité, amélioreront leur coordination, libéreront leur énergie de manière ludique pour que le sport soit avant tout un plaisir.

SPORTS DE RAQUETTES : Mini tennis, badminton et tennis de table. A base de jeux et situations d'apprentissage, de l'initiation au perfectionnement vos enfants vont apprendre les gestes techniques spécifiques aux sports de raquettes, travailler leur motricité et leur coordination.

DANSE CLASSIQUE MODERNE DANSE: Sur une base de danse classique, ces cours sont composés d'un échauffement du corps, d'enchaînements chorégraphiques, d'improvisation et de composition.
Et le plus important le plaisir de danser!

TARIFS 2017-2018

Droit d'entrée nouveaux adhérents : 20 euros

TARIFS DES ACTIVITES ENFANTS 2017/2018

	initiation	Natation (1H00)	Natation + 1 Activité	Activités terrestres
1ER ENFANT	520 euros	430 euros	640 euros	320 euros
2E ENFANT	490 euros	390 euros	610 euros	280 euros
3E ENFANT	470 euros	370 euros	590 euros	260 euros

AU CLUB JUNIOR DU SPORT DE 3 A 17 ANS



Club EQUILIBRE

Rue du Stade

SAINT CYR AU MONT D'OR

04 78 83 92 99

Club-equilibre@wanadoo.fr