

# STAGE DE NATATION

Tu as un voisin ou un copain qui nage déjà au club et tu souhaiterais le rejoindre?

Tu as envie d'être à l'aise dans l'eau, et pouvoir jouer en toute sécurité?

Tu sais déjà nager et tu aimerais découvrir d'autres styles de nage, les virages, le plongeon?

Tu adores l'eau et tu aimerais apprendre à nager?



## ALORS INSCRIS-TOI A L'UN DE NOS STAGES DE NATATION

### Stage durant la saison sportive (5 cours les matins)

Stage d'Automne – jeudi 19 au mardi 24 octobre

Stage de Noël – mardi 26 au dimanche 30 décembre

Stage de Carnaval – mercredi 14 au dimanche 18 février

Stage de Printemps – les mercredis 22 et 29 mai,

5, 12 et 19 juin

## APPRENTISSAGE DES BASES FONDAMENTALES TECHNIQUES

De l'accoutumance au perfectionnement - des cours adaptés à tous les âges (dès 4 ans).

Le stage de vacances se déroule sur une semaine à raison de 5 séances consécutives.

La formule stage de vacances avec une semaine intensive permet de grands progrès !



VIENS APPRENDRE A NAGER OU TE PERFECTIONNER, NOUS SOMMES LA POUR REpondre A TES ATTENTES !

**cenamo**  
monthey

Renseignements et formulaire d'inscription à demander à :  
[coach@cenamo.ch](mailto:coach@cenamo.ch)

