



Nage synchronisée - Adulte (débutante ou avancée)

**Joignez vous aux Maîtres du club Aquadanse. (section adulte du club)
Savoir nager et être âgée de 18 ans ou plus suffisent!!!**

Au programme

Atmosphère détendue et agréable
Échauffement à sec et étirements
Échauffement en piscine (longueurs de natation et de styles de nage synchronisée)
Exercices techniques
Composition et exécution de routines (solo, équipe, combo)

* Vous pourrez participer à des compétitions si vous le désirez

Trois sessions vous sont offertes

Automne: début septembre
Hiver: début janvier
Printemps: de la mi-mars à la mi-juin



Endroit

Piscine Jacques-Amyot, Porte numéro 5
École secondaire Compagnons-de-Cartier

Horaire des entraînements

(choix d'une ou deux fois par semaine)

Jeudi de 18h30 à 20h30

Dimanche de 16h30 à 19h00

Essai gratuit!

Informations

www.aquadanse.qc.ca

Au menu : cliquer sur « Maître (Adulte) »
ou

Laisser un message au
418-641-6301 poste 3391

Bienvenue à toutes!