

Des jours et des horaires d'entraînements pour tous

	lundi	marti	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Compétition Niveau A	19h45-20h45			19h-20h45		12h45-13h45
Compétition Niveau B	18h45-19h45			18h-19h		
Cours adulte				20h45-21h45		
Ecole de natation*	17h45-18h45			17h-18h		
Pré-natation**	17h-17h45		15h15-16h 16h-16h45 16h45-17h30 17h30-18h15			
Aquagym***		19h-20h			19h-20h	11h45-12h45

* Un créneau à choisir parmi 2 créneaux possibles

** Un créneau à choisir parmi 5 créneaux possibles

*** Un créneau à choisir parmi 3 créneaux possibles

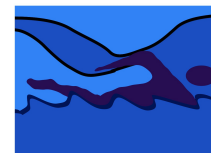
Une équipe de professionnels compétents, à votre écoute



Coralie, maître nageur



Yannick, maître nageur



Since 1974

Saison 2022-2023

Club Aqua-Sport des Mureaux

<https://natationlesmureaux.sportsregions.fr/>

06 89 56 37 86

Des cours pour tous les âges (dès 6 ans)

Tous les niveaux (jusqu'à compétition)

Pédagogie adaptée à chaque nageur



Piscine de Becheville
Rue Hubert Mouchel
78130 Les Mureaux

Aquagym et Aquadynamique

Objectif	Garder une excellente forme physique avec de la gymnastique dans l'eau
Public	18 ans et plus
Horaires	Trois créneaux de 1 heure au choix



Compétition niveau A

Objectif	Des entraînements de perfectionnement pour participer à des compétitions
Public	10 ans et plus
Horaires	Trois créneaux par semaine, pour un total de 3h45 de natation par semaine



Compétition niveau B

Objectif	Des entraînements de perfectionnement pour envisager des compétitions
Public	10-18 ans
Horaires	Deux créneaux de 1 heure par semaine



Cours adulte

Objectif	Perfectionner sa technique de natation
Public	18 ans et plus
Horaires	1 heure par semaine



Ecole de natation

Objectif	Aller plus loin dans l'apprentissage de la nage
Public	8-14 ans
Horaires	Deux créneaux de 1 heure au choix



Pré-natation

Objectif	Apprendre à nager pour les enfants, découvrir un sport
Public	6-10 ans
Horaires	Cinq créneaux de 45 min au choix

