**Piscine de Morbier**

**Cours d’Aquagym** avec Christophe (Maitre nageur)

Le 17 septembre 2018 = 60 € l’abonnement pour 10 séances / sans abonnement = 7 € la séance

Le 29 novembre 2018 = 14 € pour 2 séances d’aquagym

Le 17 décembre 2018 = 14 € pour 2 séances d’aquagym

**Cours de natation** **débutant** avec Xavier (Maitre nageur)

Le 22 septembre 2018 = 80 € pour 10 leçons de natation

Le samedi de 9 h à 10 h

Les samedis : 22 – 29 septembre / 6 – 13 – 20 octobre / 3 – 10 – 17 – 24 novembre / 1 décembre 2018

Si possible mettre des lunettes de natation, pour pouvoir ouvrir les yeux sous l’eau / on peut aussi mettre un pince nez.

**Le 22 décembre 2018 = 22 € / abonnement de 10 entrées à la piscine de Morbier**

Lorsque nous nageons sur le dos nous devons sortir le ventre et rester bien droit.

Lorsque nous nageons sur le ventre nous devons rentrer le ventre et rester bien droit.

Pour mettre la tête sous l’eau : inspirer profondément, puis mettre sa tête sous l’eau en fermant la bouche.

Pour sortir la tête de l’eau : souffler en étant dans l’eau (ça doit faire des bulles) et sortir la tête de l’eau

Pour être sur le ventre : tendre les bras, puis tendre les jambes derrière nous, pour être sur le ventre (on peut mettre le visage dans l’eau)

Pour se mettre debout, lorsque l’on est sur le ventre, plier les genoux sur la poitrine et reposer les pieds.

**Piscine de Morbier fermée du lundi 7 janvier au dimanche 20 janvier 2019**