

COURS AQUA-SANTE

C'est décidé ! J'apprends à nager

Apprendre à nager nécessite de passer par plusieurs étapes pour progresser durablement et aboutir à l'apprentissage technique des différentes nages.



Dans ces séances, nous vous proposons ce parcours qui vous permettra aussi de prendre soin de votre santé à travers les bienfaits de l'eau pour le corps et pour l'esprit :

- d'ordre musculaires (tous les muscles sont sollicités : abdos, fessiers, cuisses, épaules...)
- d'ordre cardio-vasculaire (amélioration du souffle).
- la pression de l'eau favorise également le retour veineux et soulage les jambes lourdes.
- renforcement de votre souplesse musculaire et articulaire
- sentir son corps différemment : Dans l'eau, on se sent beaucoup plus léger. Cette sensation de légèreté permet de lutter contre les tensions musculaires et aide ainsi à se détendre.

Etre détendu, voilà la clé de la réussite de l'apprentissage de la natation !

Venez faire l'expérience tous les mercredis soirs à la piscine de Schiltigheim :

- début de la séance à 19h00, fin de la séance à 20h00
- en bassin de petite profondeur sans présence de public.

Contact et renseignements : <http://www.ascs-nptfr.fr> (onglet contact)

Ou directement par mail : natation.cheminots@gmail.com