



Association Briochine  
Sports et Détente  
4 rue Félix Le Dantec  
22000 SAINT BRIEUC

ABSD - Tél : 06 35 92 25 52 - Mel : [absd.aquagym@gmail.com](mailto:absd.aquagym@gmail.com) - Site : [absd22.fr](http://absd22.fr)

## Saison 2023 / 2024

### Natation Adultes

#### Apprentissage et perfectionnement

L'apprentissage de la nage est étalé sur plusieurs séances, en différentes étapes : vaincre la peur de l'eau, mettre la tête sous l'eau, découvrir la flottaison, apprendre les différentes nages : crawl, dos, brasse, ... Concerne le nageur débutant comme le nageur confirmé. Tous les niveaux sont acceptés.

samedi de 12h00 à 13h00 à Aquaval



- Vous pouvez contacter l'association par mail, téléphone, site internet ou courrier.
- La cotisation 2023/2024 est de **160 €**, licence UFOLEP incluse, payable en 1, 2 ou 3 fois par chèques, ou par chèques vacances ou coupons sport ANCV
- Un certificat médical est nécessaire pour la pratique de la natation si vous avez répondu OUI à une question du questionnaire santé (voir site ABSD)
- Les séances durent **1h dans l'eau** : il convient d'arriver 10 mn avant pour se mettre en tenue.
- Le démarrage des activités est prévu la semaine du 11 septembre 2023, pour se terminer en juin 2024. Pas de séances lors des vacances scolaires.



Association Briochine  
Sports et Détente  
4 rue Félix Le Dantec  
22000 SAINT BRIEUC

ABSD - Tél : 06 35 92 25 52 - Mel : [absd.aquagym@gmail.com](mailto:absd.aquagym@gmail.com) - Site : [absd22.fr](http://absd22.fr)

## Saison 2023 / 2024

### Natation Adultes

#### Apprentissage et perfectionnement

L'apprentissage de la nage est étalé sur plusieurs séances, en différentes étapes : vaincre la peur de l'eau, mettre la tête sous l'eau, découvrir la flottaison, apprendre les différentes nages : crawl, dos, brasse, ... Concerne le nageur débutant comme le nageur confirmé. Tous les niveaux sont acceptés.

samedi de 12h00 à 13h00 à Aquaval



- Vous pouvez contacter l'association par mail, téléphone, site internet ou courrier.
- La cotisation 2023/2024 est de **160 €**, licence UFOLEP incluse, payable en 1, 2 ou 3 fois par chèques, ou par chèques vacances ou coupons sport ANCV
- Un certificat médical est nécessaire pour la pratique de la natation si vous avez répondu OUI à une question du questionnaire santé (voir site ABSD)
- Les séances durent **1h dans l'eau** : il convient d'arriver 10 mn avant pour se mettre en tenue.
- Le démarrage des activités est prévu la semaine du 11 septembre 2023, pour se terminer en juin 2024. Pas de séances lors des vacances scolaires.