

## Loisir

Rejoignez  
Nous



Saison 2010-2011

Cette saison 2010-2011, Sherbrooke Natation lance un nouveau service destiné aux jeunes, anciens ou nouveaux nageurs, souhaitant continuer de pratiquer ce sport avec une finalité non compétitive. Ouvert dès 12 ans, ce groupe s'adresse néanmoins à des nageurs maîtrisant au moins 2 nages et sachant nager 50 mètres en continue, sans temps d'arrêt.

Toutes nos activités sont encadrées par des Entraîneurs dynamiques et compétents, présents et à votre écoute pour une meilleure pratique.

## COTISATIONS

Nos tarifs comportent trois séances par semaine. Des conditions tarifaires avantageuses seront appliquées pour adhésions multiples.

Le paiement des inscriptions se fera par chèque uniquement à l'ordre du CN SHERBROOKE Natation.



Activités  
Adolescents



Club de natation de Sherbrooke  
C.P. 25141, Succ. King  
Sherbrooke (Québec)  
J1J 4M8

Tél. : 819-821-8000 poste 62564  
Courriel :  
[cnsherbrooke@hotmail.com](mailto:cnsherbrooke@hotmail.com)

TOUTES LES  
INFORMATIONS  
POUR VOS  
INSCRIPTIONS

819-821-8000\*62564

[www.natationsherbrooke.com](http://www.natationsherbrooke.com)

## LOISIR (Prix à venir)

Lundi	-
Mardi	17h00 - 18h30
Mercredi	
Jeudi	17h00 – 18h30
Vendredi	

### Présentation du groupe

Pour les enfants à partir de 12 ans voulant faire une activité sportive sans les compétitions dans une optique de Sport Santé.

**Possibilités 2x 1h30 / semaine**

**45min à 1h de natation + 30min renforcement musculaire /assouplissements**

#### EXIGENCES DE DEPART

- A partir de 12 ans.
- Savoir nager 50 mètres sans s'arrêter
- Natation sans compétition

#### OBJECTIFS

- Perfectionnement technique
- Développement et entretien des qualités physiques.