

Stages les Hydrophiles

COUPON D'INSCRIPTION

Cochez les dates de stage retenues

octobre

mars

avril

mai

juin

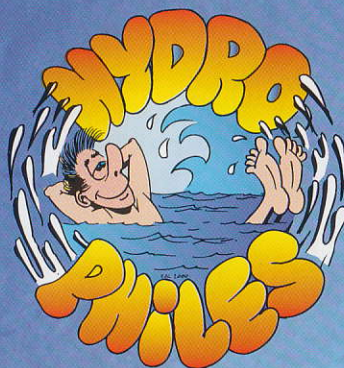
Je joins un chèque de 95 € à l'ordre de Nautiland.

Ce chèque sera encaissé après le stage.

Je joins un avis médical certifiant qu'il n'y a aucune contre-indication aux activités de natation (voir au verso).

A _____ le _____

Signature



Stage Le week-end

Samedi
8 h - 12 h
et 17 h à 18 h 30

Dimanche
8 h - 12 h
et 18 h 30 à 21 h

...et sur demande

à partir de 6 personnes

Renseignements

03 88 90 56 56

Soyez HYDROPHILES

Pour vous
nager
n'est pas
encore un **plaisir...**

Vous vous dites :

"Ce n'est pas à mon âge
que je vais apprendre à nager!"

"Je n'aime pas mettre la tête
sous l'eau..."

"J'aime bien avoir le bord
à portée de main..."

nos stages

LES HYDROPHILES

sont faits pour vous !



Une équipe compétente propose

- de vous faire découvrir ou redécouvrir le plaisir d'être dans l'eau et sous l'eau
- de vous apprendre à respirer dans l'eau sans difficulté
- de vaincre vos appréhensions du milieu aquatique...

Nous allons faire de **l'eau une amie**
et **une alliée** pouvant contribuer à votre bien-être !

Vous aborderez cette belle aventure par le biais d'activités que vous choisirez en fonction de vos objectifs, en petits groupes et dans le cadre très agréable du Nautiland.

Cette nouvelle approche de l'eau vous permettra d'avoir confiance en vous et constituera une bonne base pour apprendre à nager.



Nos stages comprennent

- des séances par ateliers, encadrées par des professionnels à votre écoute, compétents dans le domaine de la peur de l'eau chez l'adulte
- de la gymnastique aquatique
- de la relaxation
- la possibilité de prendre un sauna ou un hammam
- la mise à disposition du matériel.

... et beaucoup de bonne humeur
et de gentillesse !

Après avoir participé à l'un de nos stages, vous pouvez poursuivre votre progression : chaque semaine, des créneaux spéciaux sont réservés à nos anciens "hydrophiles"

Petit bassin :
Lundi de 18 h 30 à 19 h 15
Grand bassin :
Samedi de 10 h 15 à 11 h

Vacances scolaires
Samedi matin :
de 9 h à 10 h
avant l'ouverture au public

CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné

Dr _____

atteste que

M. / M^{me} _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

N° de téléphone _____

est apte à la pratique
des activités de natation

Cachet + signature

NAUTILAND
Haguenau

8, rue des Dominicains - 67500 HAGUENAU
e-mail : contact@nautiland.net - www.nautiland.net