



Fiche
activité

Nat Forme



L'activité Nat Forme s'adresse aux nageurs confirmés qui souhaitent entretenir leurs capacités physiques et améliorer leurs techniques dans les 4 nages.



Nat Forme



MOYEN

MOYEN



Véritable entraînement sportif alliant la pratique des nages officielles de la fédération de natation (crawl, brasse, dos et papillon).

LÉGENDE

-  Intensité
-  Force
-  Rythme

Une pratique régulière de la natation permet :

- De tonifier les muscles des bras et des jambes.
- D'accroître sa capacité cardiovasculaire et respiratoire.
- De stimuler sa santé mentale.
- D'améliorer et d'acquérir de nouvelles techniques de nage pour plus de glisse et de performances.

QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau peut être à portée de main.
- > Un maillot de natation sportive et des lunettes sont conseillés.

NIVEAU
BON NAGEUR

OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)
- > Piscine Montmorency (Hérouville Saint-Clair)
- > Stade Nautique Eugène-Maës (Caen)

Réservations : piscines.caenlamer.fr