

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.

caenlamer.fr


Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE



PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN)
PISCINE MONTMORENCY (HÉROUVILLE SAINT-CLAIR)
STADE NAUTIQUE EUGÈNE-MAËS (CAEN)

Nat

FORME

MOYEN



MOYEN



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

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.

Légende



Intensité



Force



Rythme

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



Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Réservations : piscines.caenlamer.fr