

FICHE ACTIVITÉ



Nat

PALMES



L'activité Nat Palmes, accessible à tous les nageurs, permet de développer ses capacités respiratoires, son endurance et la sensation de glisse sur l'eau.



PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN)

Nat PALMES

MOYEN



MOYEN



Une autre
pratique de
la natation.

L'activité Nat Palmes est complète :

- l'utilisation de différents types de palmes (courtes, longues et mono) diversifie l'activité et permet un renforcement musculaire complet du bas du corps.
- lors de cette activité, vos abdominaux sont particulièrement sollicités et l'effet propulseur des palmes vous procure une sensation de glisse inégalable.
- à noter que la progression est rapide pour cette activité.

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.

NÉCESSITE
DE SAVOIR
NAGER



Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Réservations : piscines.caenlamer.fr