

NAGE EN CONFIANCE

LIEU

**Complexe Nautique
de la source**
rue de Beaumarchais
45100 Orléans

CRÉNEAU HORAIRE

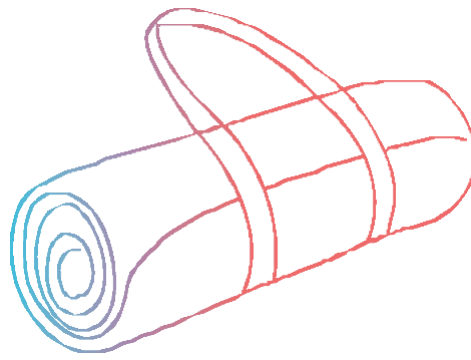
Tous les **mercredis** de
11h45 à 12h30

« Hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr



PRÉSENTATION

La séance s'adresse à des personnes ayant besoin de reprendre ou de prendre confiance avec l'élément liquide :

- Pour les personnes n'ayant pas nagé depuis longtemps, qui ont besoin de reprendre confiance.
- Pour les personnes ne sachant pas nager qui ont la volonté d'apprendre afin de pouvoir pratiquer cette activité sportive sur les conseils de leurs médecins.

La séance se passe systématiquement dans le petit et le grand bassin

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

*Equilibres ventral et dorsal, déplacements ventral et dorsal,
Immersion, entrées dans l'eau avec et sans matériels*

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- Amélioration de la santé physique
- Développement du bien être mental et social
- Reprise de confiance en soi