



Programme Adulte

LE CLUB DE NATATION TORPILLE



Session automne 2019

Inscription maintenant
Visitez

www.clubtorpille.com

Complexe Aquatique
Desjardins Mascouche

Horaire:

Lundi, mardi et jeudi

18h00 à 19h30

19h30 à 21h00

mercredi: 17h30 à 19h00

vendredi: 18h00 à 19h30

samedi: 7h00 à 8h30

3, 4 ou 5 fois par semaine

Forfait session aut. 19: du 16
sept. 2019 au 13 déc. 2019

**Forfait annuel: du 16 sept.
2019 à la mi-juin 2020**

Info: coachtorp@gmail.com

Programme de natation Adulte

ADULTE 18 À 99 ANS - MAÎTRES-NAGEURS

Qu'est-ce qu'un maître-nageur?

Pour plusieurs, un maître est celui qui excelle dans un art ou fait part de ses connaissances à des étudiants. Mais, en natation, « Maître » est le nom donné à chacun des nageurs adultes qui ont en commun la recherche du maintien de la forme par ce sport. Cette catégorie de nageurs englobe toute personne de 18 ans et plus qui s'entraîne sous la supervision d'un entraîneur, avec d'autres maîtres dans un club de natation inscrit auprès de la FNQ.

Les nageurs faisant partie des Maîtres-nageurs du club de Natation Torpille peuvent mettre jusqu'à cinq entraînements de 1h30 par semaine à leur horaire; pour eux, cette forme d'activité sportive leur permet d'être plus efficaces physiquement et plus efficaces mentalement.

Nos entraîneurs tiennent compte du calibre de chacun des nageurs et prennent plaisir à partager leur expérience et leur passion pour la natation ; ils donnent ainsi une ambiance détendue et plaisante aux entraînements.

Le programme du club de Natation Torpille est adapté autant aux personnes qui souhaitent continuer à nager sans faire de compétitions ou encore à ceux qui veulent participer aux compétitions

Que ce soit pour le plaisir de se dépasser et d'atteindre des objectifs qui vous sont propres sans nécessairement rechercher des performances ultimes ou encore pour l'adepte de Triathlon qui veut maintenir et parfaire sa technique de nage; venez nager avec nous au club de Natation Torpille – Groupe des Maîtres-nageurs. Le bien-être qui découle de l'entraînement et la satisfaction après l'effort n'ont pas de prix!

EXIGENCE:

vous devez être capable de nager 25m
(1 longueur de piscine) sans assistance.