



Découvrez notre nouvelle offre de cours !

L'inscription est confirmée par le paiement, à effectuer en ligne (marly-piscine.ch) ou à l'accueil de la piscine, en utilisant le code du cours correspondant (par ex : EN1L). Aucune réservation ne peut être effectuée par mail.

Personne de contact : Anastassia Tendon | cours@marly-piscine.ch

Nous nous réservons le droit d'annuler un cours en cas d'inscriptions insuffisantes.

Les cours de groupe manqués ne sont pas remboursés

NATATION ENFANT

10 leçons de 30 minutes Entrée comprise

| Niveaux | Prix CHF TTC | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|--------------------|---|---|---|--|---|
| | | 20,27.04 04,11,18.05 01,08,15,22,29.06 Codes et heures : | 21,28.04 05,12,19,26.05 02,09,16,23.06 Codes et heures : | 22,29.04 06,13,20,27.05 03,10,17,24.06 Codes et heures : | 23,30.04 07,21,28.05 11,18,25.06 02, 09.07 Codes et heures : | 24.04 01,08,22,29.05 12,19,26.06 03,10.07 Codes et heures : |
| Écrevisse Débutant 1 L'enfant est <ul style="list-style-type: none"> âgé de 4 ans révolu capable de suivre un cours de 30 min. sans la présence des parents | 190 | EN1L 16:00 | EN1MA 17:00 | EN1M 14:30 | EN1J 16:30 | |
| Hippocampe Débutant 2 L'enfant est capable de <ul style="list-style-type: none"> s'immerger complètement en retenant sa respiration d'expirer visiblement sous l'eau de flotter et de glisser sur le ventre durant 3 secondes de sauter depuis le bord en s'immergeant complètement | 185 | EN2L 16:30 | EN2MA 17:30 | EN2M 15:00 | EN2J 17:00 | |
| Grenouille Moyen 1 L'enfant est capable de <ul style="list-style-type: none"> s'immerger et ouvrir les yeux dans l'eau d'inspirer, s'immerger, expirer sous l'eau de manière répétitive de flotter sur le dos 5 secondes de glisser sur le ventre et de se propulser avec les jambes de sauter dans le grand bassin avec immersion complète sans matériel | 185 | EN3L 17:00 | EN3MA 18:00 | EN3M 15:30 | EN3J 17:30 | EN3V 17:00 |
| Pingouin Moyen 2 L'enfant est capable de <ul style="list-style-type: none"> glisser sur le ventre et sur le dos durant 5 secondes nager sur le dos 8 mètres en eau profonde nager sur le ventre en enchaînant des respirations en eau profonde effectuer une roulade avant depuis le bord du grand bassin | 185 | EN4L 17:30 | EN4MA 16:30 | EN4M 16:00 | | EN4V 17:30 |
| Pieuvre Avancé L'enfant est capable de <ul style="list-style-type: none"> nager 25 mètres en brasse, crawl et dos de manière basique effectuer un plongeon depuis le plot de départ | 185 | | | EN5M 16:30 | | EN5V 18:00 |

NATATION PARENT-ENFANT

10 leçons de 30 minutes, entrée comprise
CHF 250.-

| | |
|------------------------------|---|
| PE1 6 mois à 2 ans | Mercredi 13:30 22,29.04 06,13,20,27.05 03,10,17,24.06 |
| PE2 2 à 4 ans | Mercredi 14:00 22,29.04 06,13,20,27.05 03,10,17,24.06 |

NATATION EN COURS PRIVÉ

Pour adulte ou enfant dès 13 ans

5 leçons de 30 minutes, entrée non comprise
CHF 185.-

Pour améliorer votre niveau ou celui de votre enfant, quel qu'il soit, en compagnie d'un professeur privé.

CP1

Dates et horaires des cours à convenir avec le professeur (mail à : info@marly-piscine.ch)

Les cours privés non annulés 24 heures à l'avance ne sont ni remboursés, ni remplacés.

NATATION ADULTE

10 leçons de 45 minutes, entrée non comprise

| Niveaux | Prix CHF TTC | Dates | Codes et heures |
|--|--------------|---|-----------------------|
| No 1, initiation L'apprentissage et le travail des compétences de base <ul style="list-style-type: none"> • La respiration en natation • La flottabilité du corps, prendre l'aise dans l'eau • Le travail des jambes : les déplacements en crawl (ventral) et en dos (dorsal) • Le placement de la respiration lors du travail des jambes en crawl et en dos • La respiration latérale en crawl • La première approche de la coordination avec les bras : la respiration latérale avec le mouvement des bras | 185 | Lundi 20,27.04 04,11,18.05 01,08,15,22,29.06 | AD1L 18:45 |
| No 2, progression La coordination en crawl et en dos et l'apprentissage de la brasse <ul style="list-style-type: none"> • La respiration latérale en crawl avec le mouvement de jambes et de bras • La technique du mouvement des bras en crawl et en dos • La coordination en dos • La coordination en crawl • L'apprentissage de la brasse adapté • Les virages en natation (les culbutes) : essai et pratique | 185 | Mardi 21,28.04 05,12,19,26.05 02,09,16,23.06 | AD2Ma 18:45 |
| No 3, confirmation La coordination et l'endurance <ul style="list-style-type: none"> • La révision des techniques en crawl, en dos et en brasse • L'apprentissage de la nage de papillon • La notion de l'endurance en natation, nager sans s'arrêter entre 200 et 400 mètres • Le travail de l'apnée en natation | 185 | Jeudi 23,30.04 07,21,28.05 11,18,25.06 02, 09.07 | AD3J 18:45 |
| No 4, performance Le perfectionnement des styles de nage et de la vitesse <ul style="list-style-type: none"> • L'amélioration des techniques de différents styles de nage (crawl, dos, brasse, papillon) • Le travail de l'endurance et les déplacements en apnée • Le perfectionnement des virages • Le travail de la vitesse • L'optimisation des mouvements en nage spécifique | 185 | Vendredi 24.04 01,08,22,29.05 12,19,26.06 03,10.07 | ADPV 20:00 |

marly-piscine.ch



TARIFS CHF, TTC

Entrée individuelle

Adulte : 10.-
Étudiant / AVS : 7.-
Enfant dès 6 ans : 5.-

Abonnement annuel (subventions : voir marly-piscine.ch)

Adulte : 450.-
Famille : 900.- (voir conditions)
Étudiant / AVS : 300.-
Enfant dès 6 ans : 225.-

Cartes 10 entrées + 1 offerte sont également disponibles