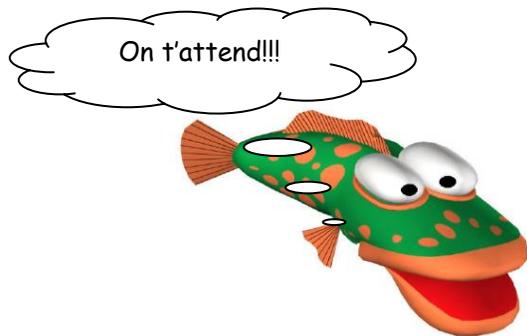


"Plus vous rêvez, plus vous irez loin!"

Michael Phelps
Nageur Olympique américain



**Les services particuliers
offerts par le club**

- Notre programme est aussi offert aux personnes ayant un **handicap physique**.
- Pour les adultes, il y a le programme des **maîtres nageurs**. Contactez nous pour informations.
- Pour les plus avancés ou après le club école, il y a le club de natation les Mégophias.

819-376-5254 poste : 4420
www.megophias.com

Voici ce que la natation t'apportera!

- Favoriser l'endurance.
- Développer la coordination.
- Contribuer à accroître l'estime de soi, la confiance en soi.
- Permet d'apprendre à s'exprimer, à interagir avec les autres et à faire face à l'échec comme à la réussite.

Un programme en 5 niveaux :
(critères d'admission)



⇒ **Niveau 1**

1 fois semaine, 4-6 ans
- Doit être à l'aise dans l'eau sans gilet de sauvetage, ceinture hippopotame...
- Immerge le visage sous l'eau
- Aucune crainte face à l'eau

⇒ **Niveau 2**

1 fois semaine, 5-7 ans
- Doit être à l'aise en eau profonde
- Nage 25m avec aide flottant

⇒ **Niveau 3**

1 ou 2 fois semaine, 6-8 ans
- Effectue 50m jambes sur le ventre
- Nage 15m crawl et 15m sur le dos

⇒ **Niveau 4**

2 fois semaine, 7-10 ans
- Effectue 15m jambes brasse et 100m jambes crawl
- Nage 50m crawl et 25m dos

⇒ **Niveau 5**

2 fois semaine 8-12 ans
- Nage 100 m crawl, 75m dos et 25m brasse
- Effectue 25m jambes papillon

⇒ **Mini mégo
(Mégophias)**

3 fois semaine
- Nage 200m crawl et 100m QNI

CLUB ÉCOLE DE NATATION
(4 à 12 ans)



SAISON 2013-2014

www.megophias.com

En collaboration avec



La natation sportive à son meilleur !

Un peu plus d'informations...

Coût pour 10 semaines :

1 fois/semaine : 110\$

2 fois/semaine : 150\$

A payer par chèque ou en argent.



Lieu : Piscine du Pavillon De La Salle
3750, rue Jean-Bourdon, Trois-Rivières G8Y 2A5

1 fois par semaine :

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Samedi
Heures	16h45 à 17h45	17h00 à 18h00	16h45 à 17h45	- 10h30 à 11h30 niveaux 1 et 2 - 11h30 à 12h30 niveaux 3, 4 et 5 - 12h30 à 13h30 niveaux 1 et 2
	niveaux 1, 2 et 3	niveaux 1, 2 et 3	niveaux 1, 2 et 3	

2 fois par semaine :

Jours	Mardi et jeudi	
Heures	18h00 à 19h00	17h30 à 18h30
Niveaux	3, 4 et 5	

Horaire automne : 21 septembre au 28 novembre 2013

Période d'inscription:

Par téléphone au 819-376-5254 poste 4425

Du 9 au 13 septembre

Les retours d'appels débuteront le 10 septembre

Pour informations : club.ecole.mego@hotmail.ca

Sessions à venir :

Hiver, printemps et été 2014 consultez notre site Internet
www.megophias.com