



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE  
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel  
Mairie de Montbonnot  
38330 Montbonnot



**FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS**  
**« Natation- Perfectionnement- Adolescents- (14/17 ans) »**

**RESTRICTIONS D'ACCES**

Les inscriptions sont réservées prioritairement aux familles résidant à Montbonnot et à Biviers dans la limite des 16 places disponibles par cours.

**Lieu :** Grand bassin Piscine de l'EPA - Chemin de la Laurelle - Montbonnot

**Date :** Vendredi 19H00 - 20H00

**Code cours :** 105

**Responsable de l'activité :** Anne CAVAGNA [anne.cavagna@sfr.fr](mailto:anne.cavagna@sfr.fr)

**Intitulé du Cours :** Perfectionnement Natation  
Enfants âgés de 14 ans au 15 Septembre - Mixtes

**Durée :** 50 minutes

Animateur

Stéphane BELLINI

MNS

Lieu : Piscine de l'EPA - Montbonnot



**Ne pas oublier de fournir les documents suivants pour valider l'inscription de votre enfant : bulletin d'inscription, chèque, certificat médical.**

**Douche savonnée préalable obligatoire à la piscine avant d'entrer dans le bassin.**

**La cible :** Adolescents de 14 à 17 ans

**Descriptif du cours :**

Perfectionnement 4 nages (dos, crawl, brasse, et papillon). Savoir nager 400 mètres en moins de 10 minutes. Travail avec palmes. Utilisation de 2 lignes d'eau.

*Pas de cours pendant les vacances scolaires.*

**Tenue vestimentaire :** Port du bonnet et d'un maillot de bain obligatoire (short de bain interdit)