**Programme natation santé « FORT EN SPORT »**

L’association « FORT EN SPORT » propose un programme natation santé.

Après avoir fourni un certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation-aquagym ou des activités physiques et sportives, rempli le dossier d’inscription et payer votre inscription, vous pourrez intégrer ce programme.

**1er programme : natation adaptée**

Pour les débutants ou les plus confirmés, ce programme a pour objectif l’apprentissage de la natation ou son perfectionnement en prenant en compte les spécificités de chacun.

**2ème programme : renforcement musculaire spécifique en aquagym**

Pour les débutants ou confirmés, ce programme a pour objectif le renforcement musculaire spécifique de chaque partie du corps.

**Horaires :** 17h-18h ou 18h-19h (hors vacances scolaires)

**Lieu :** piscine Saint Exupéry (Croix Rousse)

**Coût :**

* Annuel inscrits FES : 180 euros
* Annuel non inscrits FES : 210 euros

Pour les périodes réduites, nous consulter.