



Case postale 1216  
CH - 1800 Vevey 1  
Tél. + 41 21.921.91.31  
Fax + 41 21.922.04.83  
<http://www.vevey-natation.ch>  
[info@vevey-natation.ch](mailto:info@vevey-natation.ch)



Avec le soutien de



Good Food, Good Life

## Groupe Masters « santé » - Saison 2023-2024

### Objectifs du groupe

- Pratiquer une activité douce en respectant le corps.
- Prévenir des blessures et/ou douleurs, participer au travail de rééducation.
- Améliorer sa technique de nage, avoir une pratique plaisir de la natation.

### Critères d'entrée

- Avoir au moins 18 ans.
- Un essai avec l'entraîneur du groupe est fortement recommandé.

### Organisation des entraînements selon une semaine type :

Les entraînements sont assurés de début septembre jusqu'à fin juin.

*Les nageurs doivent être prêts à s'entraîner, changés et avec leur matériel à l'heure indiquée. Ne pas oublier une gourde. Les nageurs sont tenus de se doucher avant l'entrée dans l'eau.*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						
Soir			VCP 20h-21h			

### Vacances scolaires

Les entraînements sont interrompus lors des vacances scolaires.

### Début de la saison

La rentrée aura lieu le **lundi 4 septembre 2023** avec le planning standard ci-dessus.

### Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

Matériel de base :

- Maillot de bain
- Lunettes
- Bonnet de bain

Matériel supplémentaire en option (à voir avec l'entraîneur) :

- Palmes
- Pull-boy
- Plaquettes demi-lunes, grandes

Note : N'hésitez pas à demander conseil à l'entraîneur pour choisir votre matériel.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le directeur technique : **Baptiste Marmoud**

Tél : +33 6 31 22 11 10

Mail : [baptiste@vevey-natation.ch](mailto:baptiste@vevey-natation.ch)