



## MASTERS ET ADULTES SPORTIFS (18 ANS ET PLUS)

### PLANNING DE L'OFFRE

#### CRENEAUX

---

##### PISCINE DU CARROUSEL

- Lundi : 12h15 - 13h45 (2 lignes 50m)
- Mardi : 12h15 - 13h45 (2 lignes 50m)
- Mercredi : 7h30 - 9h00 (1 ligne 50m)
- Jeudi : 12h15 - 13h45 (2 lignes 50m)
- Vendredi : 12h15 - 13h45 (2 lignes 50m)

##### PISCINE OLYMPIQUE DIJON METROPOLE

- Lundi : 19h30 - 21h00 (3 lignes 50m)
- Mardi : 20h00 - 21h30 (3 lignes 50m)
- Mercredi : 19h30 - 21h00 (3 lignes 50m)
- Jeudi : 19h30 - 21h00 (3 lignes 50m)
- Vendredi : 19h30 - 21h00 (2 lignes 50m)

#### STRUCTURATION DE L'OFFRE

---

L'offre de base à 315€ consiste à choisir 3 séances parmi les 5 disponibles sur une piscine. Lors de l'inscription, il vous sera demandé 3 créneaux préférentiels (si à l'année vous aviez un impératif ou besoin de modifier, cela sera possible en lien avec votre entraîneur).

Une option « Tous Créneaux » à 415€ existe si vous souhaitez avoir accès à tous les créneaux de la Piscine du Carrousel ET de la Piscine Olympique (10 créneaux au total en libre accès).

Deux options supplémentaires vous seront proposées courant Septembre : un « pack musculation » (1 séance dans la semaine), ainsi qu'un « pack gestion du stress – bien-être » (1 séance dans la semaine).

#### ENTRAINEUR

---

2 entraîneurs vous seront dédiés à l'entraînement du groupe « *Masters et Adultes sportifs* ». Les entraîneurs des deux piscines travailleront en équipe afin de proposer des contenus cohérents et adaptés.

#### CONDITIONS D'ACCES

---

L'offre « *Masters et Adultes Sportifs* » vise à répondre aux besoins de deux populations d'adultes.

D'une part les Masters compétition, engagés dans une dynamique de performance. Pour eux, des séances à visée de développement de la performance seront proposées et devront permettre de progresser chronométriquement et techniquement.

Concernant les Adultes Sportifs, il s'agira de développer les savoir-faire en natation. Sans devenir un compétiteur acharné, l'objectif sera tout de même de participer à au moins un événement sportif identifié (interclubs ou meeting Master de Dijon par exemple) en réalisant une course de son choix (50 mètres ou autre). L'objectif ne sera pas forcément de réaliser la performance du siècle, mais surtout de passer un moment convivial.