



LES TRITONS LUMBROIS



Vous invite à prendre soin de vous

10 Bonnes raisons de pratiquer la natation

- Assurer sa sécurité
- Améliorer la capacité cardio-vasculaire
- Améliorer la capacité pulmonaire
- Améliorer la souplesse et la coordination des mouvements
- Sport complet : musculature harmonieuse
- Apprivoiser son corps
- Prendre confiance en soi
- Permet de se détendre
- Travailler l'esprit d'équipe
- Accéder à d'autres sports aquatiques



Jours : Nat'Adultes le Mardi et jeudi

Nat'Ados le Lundi

Créneaux : 20H-21H

Pour toute inscription ou plus de renseignement contactez-nous par mail à l'adresse :

Club@tritonslumbrois.fr

Ou sur notre site : www.tritonslumbrois.fr