

COURS DE NATATION

(Sur site ou à domicile,
d'Avril à Septembre)

NATATION

Familiarisation

→ Fondamentaux de la natation :
Respiration, Flottaison, Propulsion

Apprentissage

→ Acquisition de l'autonomie dans l'eau
ainsi que de la technique en développant
les fondamentaux de la natation :
Respiration, Equilibre, Déplacement

Perfectionnement

→ Approfondir et confirmer les
fondamentaux en travaillant sur les
4 nages

ACTIVITES AQUATIQUES

Aquagym, aquatraining...



Emmanuelle VERDEAU

Educateur Sportif des Activités de la Natation
& Préparateur Mental du Sportif

COURS DE NATATION & D' ACTIVITES AQUATIQUES

(Séances de 30 à 45 minutes)
(+ 10 cts du km hors Pouzauges)

20 € la séance individuelle
90 € les 5 séances
160 € les 10 séances

2 à 3 personnes : 12 € /pers.
3 à 6 personnes : 10 € /pers.

Contact

07 83 7000 80

emm.verdeau@gmail.com

www.emmanuelleverdeau.com



Emmanuelle VERDEAU



COACHING NATATION **ACTIVITE PHYSIQUE PAR L' EAU** **PREPARATION MENTALE** **DU SPORTIF**

MAÎTRE NAGEUR A DOMICILE
(OU SUR SITE)

Gain de temps & tranquillité

Je me déplace et vous offre un service
personnalisé – Pouzauges & 30 km alentours

COACHING NATATION – PREPARATION MENTALE & ACTIVITE PHYSIQUE PAR L'EAU



“Il n’y a pas de façon innovante de commencer... le principal est de s’écouter, d’avoir envie et de se faire plaisir”

Préparation Mentale : On la croit, à tort, réservée aux sportifs de haut niveau ou compétiteurs.

Bien au contraire : elle s'avère être un atout majeur pour tout sportif, quel que soit son niveau afin d'optimiser au maximum sa réussite dans ses objectifs sportifs.

Quasi toujours oubliée ou négligée, elle est pourtant un processus clé de toute progression, au même titre que la préparation physique, technique et tactique.

Activité Physique par l'Eau : l'O.M.S recommande la pratique de 30 min d'activité physique par jour.

Je vous accompagne dans cette démarche en vous proposant des séances sur mesure d'exercices dans l'eau aussi divers que variés et adaptés à votre niveau, vos objectifs et vos envies.

	2 mois (1)	6 mois (2)	1 an (3)
Plan d'Entraînement Seul	80 €	200 €	400 €
Natation-Préparation Mentale Plan + Suivi *	100 €	250 €	550 €

** Une séance ensemble sur site tous les 15 jours*

POSSIBILITE DE COACHING NATATION A LA SÉANCE : 27 € la séance

SÉANCE DIAGNOSTIQUE GRATUITE – AUCUN ENGAGEMENT

Lors de cette 1ère séance nous établirons un bilan et définirons votre état général, votre situation, votre niveau, vos envies, vos objectifs...

A cette issue nous déterminerons la formule qui vous convient le mieux.

(1), (2), (3) : tous les tarifs sont payables en plusieurs fois.

