



RÉSIDENCE ST-MARTIN

Rte de la Résidence 1
CH-1741 Cottens

T 026 477 61 11
F 026 477 61 17

www.ems-residence-st-martin.ch
office@ems-residence-st-martin.ch

PISCINE SAINT-MARTIN Activités septembre à décembre 2020

Date	Cours no	Heures	Cours	Prérequis	Proposé par	Prix	Participants min./max.
Tous les lundis dès le 28 septembre Tous les mercredis dès le 30 sept. Sauf vacances scolaires	1 1a	11h15-12h00 19h00-19h45	Aquagym Aquagym		Alexandre Rabih ou Raphaël	Fr. 20.-/la leçon inscription par trimestre, possible en cours de trim.	4/20
Les lundis 28.09-05.10-12.10-02.11-09.11- 16.11-23.11-30.11-07.12-14.12	2	14h45-15h30	Natation débutants adultes		Rabih	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4/8
Les lundis : 28.09-05.10-12.10-02.11-09.11- 16.11-23.11-30.11-07.12-14.12	3 4 5	16h30-17h15 17h20-18h05 18h10-18h55	Natation débutants Natation débutants Natation débutants	Pas de parent Peut entrer dans le bassin sans aide	Rabih ou Alexandre ou Raphaël	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4 / 9
Les lundis : 28.09-05.10-12.10-02.11-09.11- 16.11-23.11-30.11-07.12-14.12	6 7 8	16h30-17h15 17h20-18h05 18h10-18h55	Natation moyens Natation moyens Natation moyens	Pas de parent Peut faire 10 m. battement dorsal avec ou sans planche	Rabih ou Alexandre ou Raphaël	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4 / 9
Les lundis : 28.09-05.10-12.10-02.11-09.11- 16.11-23.11-30.11-07.12-14.12	9 10 11	16h30-17h15 17h20-18h05 18h10-18h55	Natation avancés Natation avancés Natation avancés	Pas de parent Peut faire une longueur ventrale	Rabih ou Alexandre ou Raphaël	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4 / 9
Les mercredis : 30.09-07.10-14.10-04.11-11.11- 18.11-25.11-02.12-09.12-16.12	12 13	14h45-15h15 15h20-15h50	Cours accoutumance Cours accoutumance	Parent présent au bord du bassin	Rabih Rabih	Fr. 150.-/cours (10 leçons)	4 / 8

Les jeudis : 08.10-15.10-05.11-12.11- 19.11-26.11-03.12-10.12-17.12	14	10h30-11h15	Perfectionnement Adultes		Rabih Yamile	Fr. 170,-/cours (9 leçons)	4/9
Les jeudis : 01.10-08.10-15.10-05.11-12.11- 19.11-26.11-03.12-10.12-17.12	15	14h45-15h30	Vaincre la peur adultes/débutants		Rabih	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4/8
Les vendredis : 02.10-09.10-16.10-06.11-13.11- 20.11-27.11-04.12-11.12-18.12	16	17h00-17h45	Natation débutants	Pas de parent	Rabih ou Alexandre ou Yamile	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4 / 9
	17	17h50-18h35	Natation débutants	Arrive entrer dans			
	18	18h40-19h25	Natation débutants	le bassin sans aide			
Les vendredis : 02.10-09.10-16.10-06.11-13.11- 20.11-27.11-04.12-11.12-18.12	19	17h00-17h45	Natation moyens	Pas de parent	Rabih ou Alexandre ou Yamile	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4 / 9
	20	17h50-18h35	Natation moyens	Peut faire 10 m.			
	21	18h40-19h25	Natation moyens	battement dorsal avec ou sans planche			
Les vendredis : 02.10-09.10-16.10-06.11-13.11- 20.11-27.11-04.12-11.12-18.12	22	17h00-17h45	Natation avancés	Pas de parent	Rabih ou Alexandre ou Yamile	Fr. 190.-/cours (10 leçons)	4 / 9
	23	17h50-18h35	Natation avancés	Peut faire une			
	24	18h40-19h25	Natation avancés	longueur ventrale			

Sur demande : [cours privés](#)

1 personne : Fr. 45,-/la leçon de 45 minutes

2-3 personnes : Fr. 40,-/la leçon de 45 minutes, par personne

Les cours s'adressent à tous dès 4 1/2 ans

[Pour plus d'informations : piscine@ems-residence-st-martin.ch](mailto:piscine@ems-residence-st-martin.ch)

Ouverture au public : Mardi : 18h00-21h30 - Jeudi : 20h00-21h30 - Samedi : 9h00-12h00 - Dimanche : 9h00-12h00 - dès le 29 septembre