

Objet : Entraînement hivernal de natation pour adultes – Piscine de Martigny (25 m)

Nous avons le plaisir de vous annoncer que, pour la **deuxième saison hivernale consécutive**, nous proposons des **séances d'entraînement encadrées pour adultes** à la **piscine de Martigny (25 mètres)**.

Cette année, nous avons la chance d'accueillir **William Meynard**, entraîneur hautement qualifié et **ancien nageur olympique**, actuellement **entraîneur principal des jeunes du club de natation de Sion**.

Les séances seront principalement dédiées au **crawl (nage libre)** et auront lieu **les samedis de 16h00 à 17h45**. Nous organiserons **1 à 2 entraînements par mois** tout au long de la période hivernale, ainsi qu'une journée spéciale de formation (voir ci-dessous).

Dates des entraînements

- 06 décembre 2025
- 10 janvier 2026
- 17 janvier 2026
- 14 février 2026
- 28 février 2026
- 07 mars 2026
- 21 mars 2026
- 18 avril 2026
- 25 avril 2026

Journée spéciale de formation

Samedi 1er novembre 2025, de 11h00 à 17h00 à Martigny

Cette journée intensive, dirigée par **William Meynard**, portera sur les **quatre nages** avec des **exercices techniques dans et hors de l'eau**, ainsi que des **parties théoriques** sur l'enseignement de chaque style.

Toutes les séances sont **limitées à 10 participants** et réservées aux **nageurs adultes confirmés**.

Formules et tarifs

Vous pouvez choisir parmi les formules suivantes, ou participer à une séance unique pour **30 CHF** :

-  **Formule Bronze** : 5 séances d'entraînement – **120 CHF**
-  **Formule Argent** : 5 séances + journée de formation – **180 CHF**
-  **Formule Or** : 8 séances + journée de formation – **225 CHF**

Merci de **me contacter personnellement** si vous souhaitez **réserver une formule**.

Les participants ayant réservé une formule auront la **priorité sur les inscriptions aux séances – premier arrivé, premier servi**.

Je publierai régulièrement les **places restantes disponibles** pour les séances individuelles.

Karin Pethebridge info@123cross.com