

**Linda Ounas**  
**Maître nageur sauveteur/ Educateur sportif**

Titulaire du brevet d'état des activités de la natation (BEESAN) depuis 1997.  
Educateur sportif au sein de diverses collectivités territoriales et entraîneur au sein  
de diverses associations de natation.

Je propose également des cours de natation à domicile  
pour les propriétaires de piscine.

Travailleur libéral inscrit au centre de formalité des entreprises je peux vous  
fournir une facture sur simple demande.

N° de siret: 494311194 00018 URSSAF des Hauts de Seine

Informations pratiques:

Piscine de Notre Dame  
de Granvenchon

Hébergement Foyer des sports,  
place des marronniers

Stage de natation enfants nés de  
2004 à 2008  
du 25 août 2018 au 31 août 2018  
Notre Dame de Gravenchon (76)



Contact:

Linda Ounas  
06 82 26 38 88

mail: [lindaounas@gmail.com](mailto:lindaounas@gmail.com)

site internet : [aquasports75.e-monsite.com](http://aquasports75.e-monsite.com)

Pour ceux et celles qui souhaitent préparer la saison prochaine.  
C'est le moment de se jeter à l'eau

Ce stage est ouvert aux enfants nés de 2004 à 2008. Ce n'est pas un stage pour apprendre à nager. Durant ce stage un entraînement soutenu, permettant à chacun de nager à son rythme tout en travaillant, la technique, l'endurance et la résistance sera proposé. Il sert de base pour préparer la saison prochaine.

Pour les enfants nés avant 2004 et après 2008 il sera possible de s'intégrer au groupe en fonction des places disponibles.

Les séances de natation d'une durée 1h30 avec trente minutes de préparation physique généralisée par jour seront adaptées au niveau des enfants et à leur fatigue.

Le stage se déroule à Notre Dame de Gravenchon (76), il sera encadré par deux personnes titulaire du BEESAN.

### Planning du stage:

Du samedi 25 août 2018 à partir de 10h au vendredi 31 août 2018 à partir de 19h.

### Horaires des entraînements:

Du samedi au vendredi de 9h à 10h30 et de 16h30 à 18h sous réserve de modification par la piscine

### Tarifs du stage: (un cadeau pour chaque stagiaire)

700€ pour la semaine incluant la pension complète et les activités annexes

**Pour que le stage soit maintenu il faut un minimum de 12 personnes**

Après retour de la fiche d'inscription, une confirmation vous sera envoyée.

Le paiement par chèque et espèce est accepté.

## Fiche d'inscription

Nom et prénom : .....

Date et lieu de naissance : .....

Adresse: .....

Ville et code postal : .....

Numéro de téléphone : .....

.....

Courriel : .....

Antécédents Médicaux:

.....

.....

.....

.....

.....

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation de moins de trois mois et attestation d'assurance responsabilité civile obligatoire.

Tout dossier incomplet sera refusé.

**Bulletin d'inscription à retourner avec le règlement et le dossier complet jusqu'au dimanche 22 juillet 2018 à :**

Linda Ounas  
60 rue André Doucet  
appt 132  
92000 Nanterre

