



*ÉCOLE DE NATATION
SWIMMING SCHOOL*

2023 - 2024

David Loyd
CLUBS




PATRICE VAN DORPE
+32 492 88 32 80
iSWIM.BE | **HELLO@iSWIM.BE**



NIVEAUX DES GROUPEES / GROUP LEVELS

1 **CANARD 1** | À partir de 2 ans
Starting from 2 years old



Accoutumance à l'eau de manière ludique • L'enfant apprend à accepter un nouvel environnement tout en s'amusant.
Water familiarisation in a playful way • The child learns to accept a new environment while having fun.


LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
16.30	16.30	14.00	16.30	16.30	10.00	10.00

2 **CANARD 2** | À partir de 4 ans
Starting from 4 years old

L'enfant prend confiance et devient autonome sur 15m • Il apprend entre autres les rotations et se met en sécurité lorsqu'il saute dans l'eau.
The child becomes more confident and independent over 15m • He learns, among other things, to rotate and to be safe when jumping into the water.

LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
16.30	16.30	14.00	16.30	16.30	10.30	10.30

3 **CANARD 3** | Capable de nager 10m sans matériel
Able to swim 10m without equipment



L'enfant devient autonome sur 25m • Il apprend la coordination sur le dos et la respiration crawlée • Initiation à la brasse et au plongeon.
The child becomes independent over 25m • He learns coordination on the back and breathing in crawl • Introduction to breaststroke and diving.

LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
17.00	17.00	14.30	17.00	17.00	11.00	11.00

4 **CANARD 4** | Capable de nager 1 longueur
Able to swim 1 length

L'enfant apprend la brasse complète et coordonne sa respiration avec le mouvement des bras en crawl • Il améliore le plongeon et l'apnée.
The child learns the full breaststroke and coordinates breathing with the movement of the arms in crawl • He improves diving and apnea.


LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
17.00	17.00	14.30	17.00	17.00	11.30	11.30

5 **DAUPHIN 1** | Capable de nager 2 longueurs avec style
Able to swim 2 lengths in style

L'enfant apprend à nager de manière efficace et coordonnée dans les 3 nages principales • Il est initié aux virages et au papillon.
The child learns to swim efficiently and in a coordinated manner in the 3 main strokes • Introduction to swimming turns and butterfly.

LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
17.30	17.30	15.00	17.30	17.30	12.00	12.00

6 **DAUPHIN 2** | Capable de nager 100m et 3 nages avec style
Able to swim 100m and 3 strokes with style



L'enfant développe la technique, l'endurance et les automatismes • Il maîtrise les virages, les reprises de nage et développe le papillon.
The child develops technique, endurance and automatisms • He/she manages the swimming turns, the restarts and develops the butterfly.


LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
17.30	17.30	15.00	17.30	17.30	12.30	12.30

7 **PERFORMANCE** | Capable de nager 200m et 100m/4nages
Able to swim 200m and 100m/4 strokes

Développement du style, de la vitesse et de la résistance à l'effort • Chronos 4 nages • Sauvetage Sportif, Apnée dynamique, Waterpolo...
Development of style, speed and resistance to effort • 4 stroke timed swimming • Sports Lifesaving, Dynamic Apnea, Waterpolo...

LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
18.00	18.00	15.30	18.00	18.00	12.00	12.00

8 **SWIM FIT** | Capable de nager 1500m et 200m/4 nages
Able to swim 1500m and 200m/4 strokes



Entraînement complet et varié alliant la natation, le fitness et d'autres sports aquatiques • Travail sur la technique, la résistance ainsi que le renforcement musculaire et postural.
Complete and varied training combining swimming, fitness and other water sports • Work on technique, resistance as well as muscular and postural reinforcement.

LUN / MON	MAR / TUE	MER / WED	JEU / THU	VEN / FRI	SAM / SAT	DIM / SUN
18.00	18.00	15.30	18.00	18.00	-	-



TARIFS

SAISON 2023-2024

	SESSION 1 28/08 - 24/12	SESSION 2 08/01 - 31/03	SESSION 3 01/04 - 23/06	ANNUEL 2023-2024
NIVEAUX / LEVELS : "CANARD" & "DAUPHIN" 30'	215 €	175 €	175 €	415 €
NIVEAUX / LEVELS : "PERFORMANCE" & "SWIM FIT" 60'	295 €	235 €	235 €	575 €

INSCRIPTIONS

Rendez-vous sur notre site web pour poursuivre l'inscription, vous y trouverez toutes les informations nécessaires.

Nos cours sont réservés aux membres du David Lloyd.

Visit our website to proceed with the registration, you will find all the details you need.

Our lessons are reserved for David Lloyd members.



iSwim.BE