



Lausannestrasse 2, 3280 Murten  
Tel: 026 672 36 36

[www.schwimmbad-murten.ch](http://www.schwimmbad-murten.ch)  
[info@schwimmbad-murten.ch](mailto:info@schwimmbad-murten.ch)

Inscription:  
(Tél: 026 672 36 34 et/ou 026 672 36 36)

## Cours de natation Ondines / Sirènes

- Ondoie comme une petite sirène
- Améliore ta condition physique et reste en forme
- Acquires des connaissances sur la vie marine
- Nous apprenons divers exercices de plongée et figures artistiques
- Mais avant tout avoir autant de plaisir qu'une petite sirène

Monitrice: Madame Jaqueline Rohrbach



## Programme 2020

### Cours de base de la « petite ondivine » à la „grande sirène“

Le cours de base est obligatoire.  
Prérequis cours pinguin.  
Pointure à partir du 34.

#### Cours de base :

11.01. / 01.02. / 08.02.2020

Horaire : samedi, 15.15 – 15.45 heures

#### Cours avancé:

Horaire : samedi, 15.45 – 16.15 heures

#### Frais de cours :

Cours de base : 3 x Fr. 20.-- = Fr. 60.--  
Chaque cours suivant : 3 x Fr. 20.-- = Fr. 60.--

Les frais de cours sont payables lors de l'inscription.  
L'entrée n'est pas comprise dans le prix (enfant : Fr. 4.50)

#### Matériel :

Les mono-palmes sont mises à disposition.  
Les lunettes de plongée doivent être amenées.

Pour des raisons de sécurité, nous vous prions de prendre contact avec Madame Rohrbach avant l'achat de palmes ou costume de sirène. De nombreuses palmes sont en matière plastique, non pliables ou plexiglas et peuvent causer des blessures.

Palmes et costumes de sirène peuvent être commandés sous [www.mermaid-kat-shop.de](http://www.mermaid-kat-shop.de)