



# WATERPOLO SAINT-BRIEUC

LE CLUB VOUS PROPOSE CHAQUE SEMAINE :

- 1 CRÉNEAU SPÉCIFIQUE WATER-POLO
- 1 CRÉNEAU NATATION
- 1 CRÉNEAU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Inscriptions et  
renseignements

Après de Céline  
06 95 69 14 34



# LE CERCLE DES NAGEURS OUVRE UNE SECTION WATER-POLO

## ÉQUIPE MIXTE ADOS - ADULTES

- Le water-polo est un sport collectif qui se pratique en piscine
- Un match dure 32 minutes divisées en 4 périodes de 8 minutes
- Une équipe dispose de 30 secondes d'attaque pour tirer au but

### AVANTAGES :

- Préserver les articulations
- Développer la cohésion
- Renforcer les muscles
- Améliorer le système cardiovasculaire et les capacités respiratoires

**ENCADREMENT :**  
des séances avec  
coach  
et bénévoles  
du club

### OBJECTIFS :

- Apprendre et se perfectionner
- Techniques de déplacement avec ou sans ballon
- Techniques de manipulation de balle
- Tactique de jeu

### ABONNEMENT ANNUEL :

**250 €**

**Certificat médical de - de 3 mois à fournir**

### INSCRIPTIONS :

**Auprès de Céline**

**06 95 69 14 34**