



Fiche
activité

Nat Palmes



L'activité Nat Palmes, accessible à tous les nageurs, permet de développer ses capacités respiratoires, son endurance et la sensation de glisse sur l'eau.



Nat Palmes



MOYEN

MOYEN



Une autre pratique de la natation.

LÉGENDE

 Intensité

 Force

 Rythme

L'activité Nat Palmes est complète :

- L'utilisation de différents types de palmes (courtes, longues et mono) diversifie l'activité et permet un renforcement musculaire complet du bas du corps.
- Lors de cette activité, vos abdominaux sont particulièrement sollicités et l'effet propulseur des palmes vous procure une sensation de glisse inégalable.
- À noter que la progression est rapide pour cette activité.

QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau peut être à portée de main.
- > Un maillot de natation sportive et des lunettes sont conseillés.

**NÉCESSITE DE
SAVOIR NAGER**

OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)

Réservations : piscines.caenlamer.fr