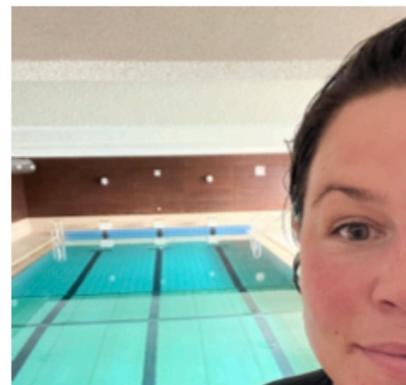


charlottenatation

Ecole de natation Cours de fitness aquatique, aquagym



Insuffler le plaisir de se dépenser dans l'eau résume la philosophie de mes cours.

Je m'appelle Charlotte Galbarini Leuenberger et dirige une école de natation dans le canton de Neuchâtel.

Forte de plusieurs années d'expérience de compétition en natation, j'enseigne depuis plusieurs années la natation ainsi que l'Aquafit avec des monitrices et des moniteurs aussi passionné-e-s que moi, dans les piscines de Boudry, Gorgier, Colombier, La Chaux-de-Fonds, Le Locle, Couvet et Cernier.

Aujourd'hui, mon esprit de compétition s'est orienté vers l'enseignement, et c'est la joie que procurent la progression des débutants, les mouvements plus à même de livrer toute leur efficacité chez les nageurs confirmés et le bien-être autant physique que mental liés à la pratique l'Aquafit qui sont au centre de mon attention.

Je vous invite à parcourir cette présentation, qui illustre les différentes facettes des cours que je propose. Toutefois, comme on le dit souvent, rien ne vaut un contact direct, donc n'hésitez pas à nous appeler !

Nous nous réjouissons de pouvoir accompagner vos enfants pour leurs premières brasses, ainsi que vous, les adultes, que ce soit pour vos débuts en natation ou pour des perfectionnements, et ce quel que soit votre niveau actuel, ou pour vous faire vivre nos cours d'Aquafit qui, nous en sommes certains, vous rendront addict !

A bientôt,

Charlotte

Natation enfants



charlottenatation propose des cours de natation pour les enfants de tous âges.

Ma méthode allie la technique et le jeu afin que chacun-e puisse avancer à son propre rythme. Que ce soit pour se sensibiliser à l'eau, apprendre à nager ou se perfectionner, il y a un cours qui correspond à vos attentes et à celles de vos enfants.

Les enfants sont répartis par groupe, en fonction de leur niveau et de vos disponibilités horaires. Chaque groupe est animé par un(e) moniteur(rice) confirmé(e), attentif(ve) et à l'écoute des enfants.

N'hésitez à prendre contact avec nous pour connaître les disponibilités et savoir quel cours est le plus adapté au niveau de votre enfant.

Lieux : Boudry, Colombier, Gorgier, La Chaux-de-Fonds, Le Locle

Natation adultes



Les horaires des cours pour adultes proposés par charlottenatation sont fixés de façon à ce que vous puissiez y participer lorsque vos obligations professionnelles, familiales ou personnelles le permettent.

Je place au centre de mes cours la notion de plaisir, un plaisir en dehors de tout esprit de compétition. Les participants sont répartis en groupes correspondant à leurs niveaux respectifs. Un(e) moniteur(rice) confirmé(e) vous guidera dans vos avancées, que vous soyez débutant ou, au contraire, un nageur confirmé en quête de perfectionnement.

N'hésitez à prendre contact avec nous pour connaître les disponibilités et savoir quel cours est le plus adapté à votre niveau.

Lieux : Colombier, Cernier

Aquafit, fitness aquatique, aquagym dynamique



L'Aquafit (soit le fitness aquatique, aquagym ou encore gymnastique aquatique en eau profonde) est un mode d'entraînement aérobic dans l'eau. Les participants sont équipés de ceintures flottantes leur permettant de mettre en oeuvre les différents mouvements en étant le moins possible entravés par la gravité. Activité bénéfique pour les articulations, la résistance de l'eau est mise à contribution pour un entraînement très complet du corps. Libre à chacun-e d'avancer à son rythme car l'Aquafit s'adapte à tous les niveaux et aux adultes de tous âges. Ses bienfaits sont nombreux, car ils incluent cardio et renforcement musculaire.

Les horaires des cours d'Aquafit sont fixés de façon à ce que vous puissiez y participer lorsque vos obligations professionnelles, familiales ou personnelles le permettent.

N'hésitez pas à nous contacter afin que nous vous indiquions les disponibilités en fonction des plages horaires.

Je me réjouis de vous faire découvrir l'Aquafit ! Au programme : exercice, musique et bonne humeur.

Lieux : Boudry, Colombier, Gorgier, Le Locle, Couvet