

## Natation Adultes : Faites le bon choix !

4 niveaux d'apprentissage de la natation sont proposés aujourd'hui à la Piscine Olympique Dijon métropole :  
Aquaphobie (**la maîtrise de l'environnement aquatique**), Initiation (**la découverte et l'autonomie dans l'eau**), Evolution (**l'apprentissage des techniques de natation**) et Performance (**le perfectionnement des nages**).

En fonction des réponses positives ou négatives aux questions posées dans les cases rouges, choisissez le groupe le plus adapté à votre niveau.  
Ce choix est très important car il permettra de créer des groupes avec un niveau homogène et de mieux cerner vos besoins.

