

Club Natation Lac Long



**Nager en groupe cet été,
ça vous intéresse ?**

Le **Club Natation Lac Long** vous invite à venir nager en compagnie d'autres résidents des Lacs Longs.

Nous passerons par la page **Facebook 'Natation au LAC LONG'** pour lancer les invitations, en mentionnant une adresse et une heure de départ. Toutes et tous sont les bienvenues à lancer les invitations.

Ce Club non-compétitif veut promouvoir :

- la natation
- la sécurité aquatique
- l'activité physique
- la motivation
- et l'esprit de camaraderie

***Nageons ensemble
pour plus de plaisir!!!***

Dans le cadre de la fête annuelle du Lac Long

Événement amical Natation Lac Long

Invitation aux résidents, leurs amis et famille à nager en eau libre sur une distance de 250 à 1000 mètres

Le 30 juillet 2023

A 11:00 am

Devant la résidence de M. Robert Caron
(même emplacement que l'an dernier)

Pas de limite d'âge

Équipement requis pour participer:

- accessoires de flottaison (ballon de natation, bouée ou veste)
- Gourde d'eau potable

Avant le départ:

- Démonstration de Sauvetage
- Description du plan d'intervention d'urgence
- Conseils de sécurité aux nageurs
- Inscriptions

Pendant l'événement:

- Bénévoles en dossard identifiable tout au long du trajet
- Sauveteur certifié sur place
- Quai-pontons aux 2 extrémités du parcours

Bénévoles et Nageurs(ses)

Venez Participer !!!

Contactez Johanne Moisan 819-532-2141