

ECOLE DE NATATION

Groupe	Effectif	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarifs
		Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	
POISSONS VERTS		Recherche de l'aisance aquatique						
PV 1	12	17h00-17h45						180 €
PV 2	12		17h00-17h45					
PV 3	12		17h45-18h30					
PV 4	12			9h00-9h45				
PV 5	12			9h45-10h30				
PV 6	12			10h30-11h15				
PV 7	12						9h00-9h45	
PV 8	12						9h45-10h30	
POISSONS BLEUS		Apprendre les rudiments de la natation						
PB 1	12	17h00-17h45						180 €
PB 2	12		17h00-17h45					
PB 3	12		17h45-18h30					
PB 4	12			9h00-9h45				
PB 5	12			9h45-10h30				
PB 6	12						9h00-9h45	
POISSONS JAUNES		Début de l'apprentissage techniques des nages codifiées						
PJ 1	12			9h00-9h45				180 €
PJ 2	12			9h45-10h30				
PJ 3	12			10h30-11h15				
PJ 4	12						10h30-11h15	
POISSONS ROUGES		Acquérir une maîtrise globale de trois nages (et débiter le papillon)						
PR 1	15	17h45-18h30						180 €
PR 2	15		17h00-17h45					
PR 3	15			9h00-9h45				
PR 4	15			11h15-12h00				

ECOLE DE NATATION Pré-Compétition

Groupe	Effectif	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarifs
		Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	
ESPOIRS 1 (2015-2016)		Apprendre les bases de l'entraînement sportif et préparer les tests ENF						
Espoirs 1A	15	17h45-18h30		9h45-10h30				230 €
Espoirs 1B	15			11h15-12h00			11h15-12h00	
ESPOIRS 2 (2014-2015)		Apprendre les bases de l'entraînement sportif et préparer les tests ENF						
Espoirs 2	15		17h00-17h45				9h45-10h30	230 €

Réductions sur les adhésions pour un même foyer :

-20 € de réduction sur le total des cotisations pour 3 adhésions ; - 40 € pour 4 adhésions ; - 50 € pour 5 adhésions, etc...

Le choix des groupes se fait sur décision des entraîneurs, en fonction du niveau de performance, du niveau d'entraînement, de l'assiduité...

Activités **COMPETITIONS**

Groupe Effectif	Créneaux	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarifs
		Morale	Morale	Morale	Morale	Morale	Morale	
AVENIRS (Filles 2014-2013 & Garçons 2013-2012)								
20	Séance PPG	18h15-18h45				18h00-18h30*		295 €
	Séance dans l'eau	17h00-18h15		10h30-12h00		17h00-18h00*	10h30-12h00	
JEUNES B 1ère/2ème année (Filles 2012-2011 & Garçons 2011-2010)								
15	Séance PPG			15h15-16h15*				330 €
	Séance dans l'eau	18h30-19h45	17h45-19h45		19h00-20h30	19h30-21h00		
JEUNES A 2ème/3ème année (Filles 2011-2010 & Garçons 2010-2009)								
15	Séance PPG			15h15-16h15*				330 €
	Séance dans l'eau	18h15-19h45	18h00-20h00*	16h30-17h45*	19h30-21h15*	19h30-21h00		
JUNIORS B GROUPE DEPARTEMENTAL & REGIONAL (Filles 2009 et + âgées & Garçons 2008 et + âgés)								
15	Séance PPG			17h30-18h30*				330 €
	Séance dans l'eau	6h00-7h30*	6h00-7h30	12h00-13h30	6h00-7h30			
		18h15-19h45	18h00-20h00*		19h30-21h15*	19h30-21h00		
JUNIORS A GROUPE REGIONAL & NATIONAL (Filles 2009 et + âgées & Garçons 2008 et + âgés)								
20	Séance PPG	18h00-19h30	17h45-18h45*	16h15-17h30*	18h30-19h30*		9h45-10h45*	330 €
	Séance dans l'eau	6h00-7h30*	6h00-7h30	12h00-13h30	6h00-7h30		11h00-13h00*	
		18h00-19h30*	19h00-21h00*	17h45-19h30*	19h30-21h15*	18h00-20h00*		
MAÎTRES (20 ans et +) Test d'entrée obligatoire et participation au minimum à 2 compétitions (dont les interclubs)								
20	Séance dans l'eau	6h00-7h30*	6h00-7h30	12h00-13h30	6h00-7h30			280 €
			19h00-21h00*		19h30-21h15*	19h30-21h00		

***Les séances en rouge se déroulent au Centre Nautique Pierre Mendès France**

Réductions sur les adhésions pour un même foyer :

-20 € de réduction sur le total des cotisations pour 3 adhésions ; - 40 € pour 4 adhésions ; - 50 € pour 5 adhésions, etc...

Activités ADULTES LOISIRS

Pour 2 activités pour
une même personne
= 270€

Pour 3 activités pour une
même personne
= 390€

Groupes	Effectif	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarifs
		Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	
AQUAGYM		Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maîtrise d'une nage minimum)						180 €
Aquagym 1	30		12h15-13h15					
AQUAPHOBIE / ADULTES DEBUTANTS		Apprendre à être à l'aise dans l'eau et début de l'autonomie						
Adutes Débutants 1	12			12h15-13h15				
Adutes Débutants 2	12					16h30-17h30		
ADULTES PERFECTIONNEMENT		Perfectionnement des techniques de nages						
Adultes Perf 1	12			12h15-13h15				
Adultes Perf 2	12				19h15-20h15			
Adultes Perf 3	12					16h30-17h30		
Adultes Perf 4	12						9h00-10h00	
Adultes Perf 5	12						10h00-11h00	
ADULTES CONFIRMES		Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux						
Adultes Conf 1	12				19h15-20h15			
Adultes Conf 2	12					16h30-17h30		
Adultes Conf 3	12						9h00-10h00	
Adultes Conf +1	12			12h00-13h30				
Adultes Conf +2	12						10h00-11h00	
NAGE AVEC PALMES		Pratique de la nage avec palmes						
Adultes Palmes	12						11h00-12h00	

Activités ADOS LOISIRS

Pour 2 activités pour
une même personne
= 270€

Groupes	Effectif	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tarifs
		Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	Horaires	
ADOLESCENTS PERFECTIONNEMENT (11 à 14 ans)		Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maîtrise d'une nage minimum)						180 €
Ados Perf 1	15		18h30-19h30		19h45-20h30*			
ADOLESCENTS CONFIRMES (15 à 17 ans)		Se mettre en forme grâce à la natation (maîtrise de 3 nages minimum)						180 €
Ados Conf 1	15		18h30-19h30		20h30-21h15*			

*Les séances en rouge se déroulent au Centre Nautique Pierre Mendès France

Réductions sur les adhésions pour un même foyer :

-20 € de réduction sur le total des cotisations pour 3 adhésions ; - 40 € pour 4 adhésions ; - 50 € pour 5 adhésions, etc...