

JARDIN AQUATIQUE • JEUNES DÉBUTANTS

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs
Jardin Aquatique	2 à 4 ans	- Découverte du milieu aquatique (présence d'un adulte obligatoire) - Séances de 30 mn - du 1^{er} Novembre au 31 Mai	en attente de confirmation	180 € par an
			en attente de confirmation	
CAP - Découverte	7 à 11 ans	- Grands débutants	Mercredi de 17h30 à 18h15	190 € par an

ECOLE DE NATATION

Groupes	Age	Informations	Niveau	Créneaux	Tarifs
Mini Nageurs	4 à 6 ans	- Premiers apprentissages - Cours de 30 mn	1	Lundi de 16h45 à 17h15 Jeudi de 15h30 à 16h00	225 € par an
			2	Mercredi de 16h30 à 17h00 Vendredi de 16h45 à 17h15	
Mini Sauv'Nage	5 à 7 ans	- Déplacement immersion - Cours de 30 mn	1	Lundi de 17h15 à 17h45 Mercredi de 16h00 à 16h30	225 € par an
			2	Mercredi de 17h00 à 17h30 Vendredi de 17h15 à 17h45	
Sauv'Nage	6 à 8 ans	- Autonomie - Cours de 30 à 45 mn	1	Lundi de 17h45 à 18h15 Mercredi de 16h30 à 17h15	225 € par an
			2	Mercredi de 16h30 à 17h15 Vendredi de 17h45 à 18h15	
Pass'Sport de L'eau	7 à 10 ans	- Autonomie complète, apprentissage des nages codifiées crawl et Dos - Cours de 30 à 45 mn	1	Lundi de 16h45 à 17h15 Mercredi de 17h15 à 18h00	225 € par an
			2	Mercredi de 17h15 à 18h00 Vendredi de 16h45 à 17h15	

COMPÉTITION

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs
Avenirs	9 ans et +	- Perfectionnement 4 nages - Participation aux compétitions - Séances d'une heure	Lundi de 17h15 à 18h15	250 € par an
			Mercredi de 15h30 à 16h30	
			Vendredi de 17h15 à 18h15	
			Samedi « séances adaptées »	
Benjamins et +	12 à 18 ans	- Préparation et participation aux compétitions régionales et nationales - Séances d'1h30 à 2h30	Lundi de 17h45 à 19h45	350 € par an
			Vendredi de 17h45 à 19h45	
			Mercredi de 18h à 19h30	
			Mardi - jeudi ou samedi « séances adaptées »	

ADULTES / ADOS : LOISIRS ET CONCOURS

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs
Adultes Apprentissage Débutants	16 ans et +	- Initiation à la natation - Séances de 45 mn	Lundi de 19h45 à 20h30	245 € par an
			Mercredi de 19h00 à 19h45	
Adultes Perfectionnement Entrainement	16 ans et +	- Perfectionnement techniques de nage - Développement physiologique - Séances de 1h à 1h30	Lundi de 11h00 à 12h30	275 € par an
			Vendredi de 11h00 à 12h30	
			Lundi de 19h00 à 20h00	
			Mercredi de 19h30 à 20h30	
			Vendredi de 19h00 à 20h00	
Ados (Collège Lycée) : Prépa Bac / Prépa concours	de 12 à 18 ans	- Séance natation ludique - Passerelle groupes compétition - Perfectionnement des 4 nages - Séances de 1h	Mercredi de 15h30 à 16h30	200 € par an

AQUAFORM

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs
CAP-Bike	16 ans et +	- Remodeler et affiner son corps - Séances de 45 mn	Lundi de 12h15 à 13h	50 € de cotisation annuelle + 15 € de licence + 50 € les 10 séances
			Lundi de 18h15 à 19h00	
			Mercredi de 18h15 à 19h00	
			Vendredi de 12h15 à 13h	
			Vendredi de 18h15 à 19h00	
CAP-Form	16 ans et +	- Gym dans l'eau en musique - Séances de 45 mn	Lundi de 19h00 à 19h45	50 € de cotisation annuelle + 15 € de licence + 40 € les 10 séances
			Vendredi de 19h00 à 19h45	
Aqua training	16 ans et +	- Séance mixte entre renforcement musculaire et aquagym - Séances de 45 mn	en attente de confirmation	65 € de cotisation annuelle + 50 € les 10 séances