

JARDIN AQUATIQUE

Groupes	Age	Informations	Groupe	Créneaux	Tarifs / an
Jardin Aquatique	de 1 an à 4 ans	- Découverte du milieu aquatique (présence d'un adulte obligatoire) - Séances de 30 mn - jusqu'au 31 Mai	1	Mercredi de 17h00 à 17h35	195 € cotisation : 163 € + licence : 32 €
			2	Mercredi de 17h35 à 18h10	

ECOLE DE NATATION

Équipes	Age	Informations	Groupe	Créneaux	Tarifs / an
Alevin	4 à 6 ans	- Premiers apprentissages - Cours de 30 mn	A	Mardi de 16h45 à 17h30	195 € cotisation : 163 € + licence : 32 €
			1	Lundi de 16h45 à 17h15 Mercredi de 16h00 à 16h30	
			2	Lundi de 17h15 à 17h45 Vendredi de 17h15 à 17h45	
			3	Lundi de 17h45 à 18h15 Mercredi de 16h30 à 17h00	
			4	Mercredi de 15h30 à 16h00 Vendredi de 16h45 à 17h15	
			5	Mardi de 17h30 à 18h00 Vendredi de 17h45 à 18h15	
Bichique	5 à 7 ans	- Déplacement immersion - Cours de 30 mn	A	Mardi de 17h30 à 18h15	195 € cotisation annuelle : 163 € + licence : 32 €
			1	Lundi de 16h45 à 17h15 Mercredi de 16h00 à 16h30	
			2	Lundi de 17h15 à 17h45 Vendredi de 17h15 à 17h45	
			3	Mercredi de 16h30 à 17h00 Vendredi de 17h45 à 18h15	
			4	Mercredi de 15h30 à 16h00 Vendredi de 16h45 à 17h15	
Capitaine	6 à 8 ans	- Autonomie - Grand Bassin - Apprentissage Crawl et Dos	A	Mardi de 16h45 à 17h30	195 € cotisation : 163 € + licence : 32 €
			1	Lundi de 17h45 à 18h15 Mercredi de 16h30 à 17h00	
			2	Mercredi de 16h30 à 17h00 Vendredi de 17h45 à 18h15	
			3	Mardi de 17h05 à 17h35 Vendredi de 17h05 à 17h35	
Dauphin	7 à 9 ans	- Autonomie complète, apprentissage des nages - Cours de 30 à 45 mn	1	Lundi de 17h30 à 18h00 Mercredi de 16h30 à 17h00	230 € cotisation annuelle : 198 € + licence : 32 €
			2	Mardi de 16h45 à 17h15 Vendredi de 16h35 à 17h05	
Espadon	8 à 10 ans	- Perf. crawl / Dos / Brasse et Apprentissage papillon	1	Mercredi de 17h00 à 17h30 Vendredi de 17h30 à 18h00	230 € cotisation : 198 € + licence : 32 €

COMPÉTITION

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs
Horizons	8 à 9 ans	- Perfectionnement 4 nages - Participation aux compétitions - Séances d'une heure	Lundi et Vendredi de 16h35 à 17h30	265 € cotisation annuelle : 221 € + licence : 44 €
			Mercredi de 15h30 à 16h30	
Avenirs	10 à 11 ans	- Perfectionnement 4 nages - Participation aux compétitions - Séances d'une heure	Lundi, Mardi et Vendredi de 16h35 à 17h30	265 € cotisation annuelle : 221 € + licence : 44 €
			Mercredi de 15h30 à 16h30	
Benjamins et + COMPETITION	12 à 18 ans	- Préparation et participation aux compétitions régionales et nationales - Séances d'1h30 à 2h30	Lundi, Mardi et Vendredi de 18h00 à 19h30	355 € cotisation annuelle : 295 € + licence : 60 €
			Jeudi à St Denis de 17h15 à 19h30	
			Mercredi de 17h00 à 19h30	

GRANDS DÉBUTANTS

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs / an
CAP Découverte	7 à 12 ans	- Apprentissage pour les pré-ados	Mercredi de 17h00 à 17h30	195 € cotisation : 163 € + licence : 32 €
CAP Ado	12 à 18 ans	- Séance Ludique - Apprentissage et perfectionnement 4 Nages	Mercredi de 15h30 à 16h30	230 € cotisation : 198 € + licence : 32 €

ADULTES / ADOS : LOISIRS ET CONCOURS

Groupes	Age	Informations	Groupe	Créneaux	Tarifs / an
Adultes Apprentissage Débutants	16 ans et +	- Initiation à la natation - Séances de 45 mn	1	Lundi de 19h45 à 20h30 Mercredi de 19h00 à 19h45	255 € cotisation annuelle : 235 € + licence : 20 €
			2	Mardi de 19h15 à 20h Vendredi de 19h45 à 20h30	
			3	Vendredi de 19h45 à 20h30	
Adultes Intermediaire	16 ans et +	Pour les adultes effectuant 1 longueur dans le grand bassin	1	Mardi de 19h30 à 20h30	195 € cotisation annuelle : 175 € + licence : 20 €
Adultes Perfectionnement Entraînement	16 ans et +	- Perfectionnement techniques de nage - Développement physiologique	MIDI	Lundi, Mardi et Vendredi de 11h à 12h30	280 € cotisation annuelle : 260 € + licence : 20 €
			SOIR	Lundi, Mercredi et Vendredi de 19h30 à 20h30	
Ado training	12 à 18 ans	- Approche sportive de la natation sans compétition	1	Lundi et Vendredi de 17h30 à 18h45	272 € cotis. : 240 € + licence : 32 €

AQUAFORM

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs / an
Bike	16 ans et +	- Remodeler et affiner son corps - Séances de 45 mn	Lundi, Mardi et Vendredi de 12h15 à 13h	130 € 50 € de cotisation annuelle + 20 € de licence + 60 € les 10 séances
			Lundi, Mardi et Vendredi de 18h15 à 19h	
			Mercredi de 18h15 à 19h	
Form	16 ans et +	- Gym dans l'eau en musique - Séances de 45 mn	Lundi et Vendredi de 19h00 à 19h45	110 €
Training	16 ans et +	Renforcement complet et dynamique	Mardi de 18h15 à 19h00	50 € de cotisation annuelle + 20 € de licence + 40 € les 10 séances
Stretching	16 ans et +	Amélioration souplesse et détente musculaire	Mardi de 19h00 à 19h45	

SPORT SANTÉ

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs / an
Nagez Forme Santé	16 ans et +	- Sur ordonnance du médecin - Gym douce dans l'eau, sans impact	Mardi de 17h45 à 18h30	140 € 50 € de cotisation annuelle + 20 € de licence + 70 € le semestre
Sport Santé Bike	16 ans et +	- Sur ordonnance du médecin - Aquabike adapté, cardio doux	Vendredi de 12h15 à 13h00	
Sport Santé Aqua	16 ans et +	- Sur ordonnance du médecin	Lundi de 19h00 à 19h45	
Natation Bien-être	16 ans et +	- Nage libre, détente et plaisir - Remise en forme, au bien-être et à la santé par la natation	Mercredi de 17h30 à 18h15	