

## JARDIN AQUATIQUE

Groupes	Age	Informations	Groupe	Créneaux	Tarifs / an
<b>Jardin Aquatique</b>	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	<b>202 €</b> cotisation : <b>168 €</b> + licence : <b>34 €</b>
			2	Mercredi de 17h35 à 18h10	

## ECOLE DE NATATION

Équipes	Age	Informations	Groupe	Créneaux	Tarifs / an
<b>Alevin</b>	4 à 6 ans	- Premiers apprentissages - Cours de 30 mn	A	Mardi de 16h45 à 17h30	<b>202 €</b> cotisation : <b>168 €</b> + licence : <b>34 €</b>
			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	
<b>Bichique</b>	5 à 7 ans	- Déplacement immersion - Cours de 30 mn	A	Mardi de 17h30 à 18h15	<b>202 €</b> cotisation : <b>168 €</b> + licence : <b>34 €</b>
			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	
<b>Capitaine</b>	6 à 8 ans	- Autonomie - Grand Bassin - Apprentissage Crawl et Dos	A	Mardi de 16h30 à 17h15	<b>202 €</b> cotisation : <b>168 €</b> + licence : <b>34 €</b>
			1	Lundi de 17h45 à 18h15 Mercredi de 16h30 à 17h00	
			2	Mercredi de 16h30 à 17h00 Vendredi de 17h30 à 18h00	
<b>Dauphin</b>	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	<b>237 €</b> cotisation annuelle : <b>203 €</b> + licence : <b>34 €</b>
			2	Mardi de 16h30 à 17h00 Vendredi de 16h30 à 17h00	
<b>Espadon</b>	8 à 10 ans	- Perf. crawl / Dos / Brasse et Apprentissage papillon	1	Mercredi de 17h00 à 17h30 Vendredi de 17h30 à 18h00	<b>237 €</b> cotisation : <b>203 €</b> + licence : <b>34 €</b>

## COMPÉTITION

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs
<b>Horizons (U9)</b>	8 à 9 ans	- Perfectionnement 4 nages - Participation aux compétitions - Séances d'une heure	Lundi et Vendredi de 16h30 à 17h30	<b>272 €</b> cotisation annuelle : <b>226 €</b> + licence : <b>46 €</b>
			Mercredi de 15h30 à 16h30	
<b>Avenirs (U11)</b>	10 à 11 ans	- Perfectionnement 4 nages - Participation aux compétitions - Séances d'une heure	Lundi, Mardi et Vendredi de 16h30 à 17h30	<b>272 €</b> cotisation annuelle : <b>226 €</b> + licence : <b>46 €</b>
			Mercredi de 15h30 à 16h30	
<b>Benjamins et + (U13 et +) COMPETITION</b>	12 à 18 ans	- Préparation et participation aux compétitions régionales et nationales - Séances d'1h30 à 2h30	Lundi, Mardi et Vendredi de 17h30 à 19h30	<b>362 €</b> cotisation annuelle : <b>300 €</b> + licence : <b>62 €</b>
			Jeudi à St Denis de 17h30 à 19h30	
			Mercredi de 17h00 à 19h30	

## GRANDS DÉBUTANTS

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs / an
<b>CAP Découverte</b>	7 à 12 ans	- Apprentissage pour les pré-ados	Mercredi de 17h00 à 17h40	<b>202 €</b> cotisation : <b>168 €</b> + licence : <b>34 €</b>
<b>CAP Ado</b>	12 à 18 ans	- Séance Ludique - Apprentissage et perfectionnement 4 Nages	Mercredi de 15h30 à 16h30	<b>237 €</b> cotisation : <b>203 €</b> + licence : <b>34 €</b>

## ADULTES / ADOS : LOISIRS ET CONCOURS

Groupes	Age	Informations	Groupe	Créneaux	Tarifs / an
<b>Adultes Apprentissage Débutants</b>	16 ans et +	- Initiation à la natation - Séances de 45 mn	1	Lundi de 19h45 à 20h30 Mercredi de 19h00 à 19h45	<b>262 €</b> cotisation annuelle : <b>240 €</b> + licence : <b>22 €</b>
<b>Adultes Intermediaire</b>	16 ans et +	Pour les adultes effectuant une longueur dans le grand bassin	1	Mardi et Vendredi de 19h30 à 20h15	<b>262 €</b> cotisation annuelle : <b>240 €</b> + licence : <b>22 €</b>
<b>Adultes Perf. Entraînement</b>	16 ans et +	- Perfectionnement techniques de nage - Développement physiologique	MIDI	Lundi, Mardi et Vendredi de 11h à 12h30	<b>287 €</b> cotisation annuelle : <b>265 €</b> + licence : <b>22 €</b>
			SOIR	Lundi, Mercredi et Vendredi de 19h30 à 20h30	
<b>Ado training</b>	12 à 18 ans	- Approche sportive de la natation sans compétition	1	Lundi et Vendredi de 17h30 à 18h30	<b>279 €</b> cotis. : <b>245 €</b> + licence : <b>34 €</b>

## AQUAFORM

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs / an
<b>Bike</b>	16 ans et +	- Remodeler et affiner son corps - Séances de 45 mn	Lundi, Mardi et Vendredi de 12h15 à 13h	<b>137 €</b> <b>55 €</b> de cotisation annuelle + <b>22 €</b> de licence + <b>60 €</b> les 10 séances
			Lundi, Mardi et Vendredi de 18h15 à 19h	
			Mercredi de 18h15 à 19h	
<b>Form</b>	16 ans et +	- Gym dans l'eau en musique - Séances de 45 mn	Lundi et Vendredi de 19h00 à 19h45	<b>117 €</b> <b>55 €</b> de cotisation annuelle + <b>22 €</b> de licence + <b>40 €</b> les 10 séances
<b>Training</b>	16 ans et +	Renforcement complet et dynamique	Mardi et Vendredi de 18h15 à 19h00	

## SPORT SANTÉ

Groupes	Age	Informations	Créneaux	Tarifs / trimestre
<b>CAP Santé Multi-activités</b>	16 ans et +	- Sur ordonnance du médecin - Aquaform, aquatraining, aquabike	Mardi de 19h00 à 19h45	<b>100 €</b> par trimestre
<b>Bike Santé</b>	16 ans et +	- Sur ordonnance du médecin - Aquabike adapté, cardio doux	Mardi de 12h15 à 13h00 Mardi de 18h15 à 19h00	<b>100 €</b> par trimestre 1 séance par semaine
<b>Forme Santé</b>	16 ans et +	- Sur ordonnance du médecin - Gym douce dans l'eau, sans impact	Lundi de 19h00 à 19h45	<b>100 €</b> par trimestre