

Ecole de Natation

Niveau requis		Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
Niveau 1 / 2	Niveau 1 aucun	Apprentissage de la technique des 4 nages	Jeudi	17h00/17h30	150€*	165€*
	Niveau 2 autonome dans Grand Bain		Samedi	15h30/16h ou 16h00/16h30		
Niveau 3 / 4	Niveau 3 Début Nage		Jeudi	17h30/18h30	150€*	165€*
Niveau 3 / 4	Niveau 4 Nage correct		Mercredi	17h30/18h30	150€*	165€*
Niveau 2 à 4	(ventral/ dorsal)		Vendredi	18h00/18h45 ou 18h45/19h30	140€*	155€*

PRE-COMPETITION

Niveau requis		Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
Niveau 5		Technique d'endurance dans les 4 nages initiation water-polo palmes, masques et tubas, jeux. Préparation à la compétition.	Mercredi	17h30/18h30	170 €*	185 €*
100m 4 nages à améliorer			Jeudi	18h30/20h00		
			et			
			Samedi	16h30/17h30		

COMPETITION NATATION SPORTIVE

Groupes	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
Agénor (13 ans et-)	4 nages	On s'entraîne à nager toujours plus vite en maîtrisant parfaitement la technique des 4 nages. Souplesse, musculation, vitesse sont le triptyque de la Natation Sportive.	Lundi et vendredi	18h00/19h00 18h00/19h00	170€*	185€*
Poséidon (14 ans et +)	4 nages		Lundi et vendredi	18h00/19h00 19h00/20h45		

NATATION LOISIRS "ADOS"

Public	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
12 / 18 ans	2 nages	Nager pour le plaisir. Préparation à l'épreuve natation au Bac	Jeudi	18 h30//20 h	160€*	175 €*

NATATION ADULTES

Public	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
Adultes Loisirs	25 m ventral 25 m dorsal 3 nages maîtrisées pour le lundi	Technique de mise en forme aquatique avec et sans palmes. Elle offre l'avantage de développer et renforcer les qualités physiques de manière douce sans risque de traumatisme.	Lundi (samedi)	21h00 / 22h00 17h30/18h30	170€*	185€*
			Mercredi (samedi)	21h00 / 22h00		
			Jeudi (samedi)	14h00 / 15h00 17h30/18h30		
Compétition Maîtres	3 nages	Améliorer la technique des 4 nages et sa performance individuelle dans une ambiance conviviale.	Lundi Jeudi Samedi	21h00/22h00 20h00/22h00 17h30/18h30	170€*	185€*
Adultes Pratique libre	savoir nager	Nager seul avec quelques conseils si vous le désirez. Prêt de matériel. (Pas de réductions pour cette activité)	Mercredi et / ou jeudi	12h30 / 14h00 12h30 / 14h00	65€*	65€*

*** Il convient d'ajouter à ce tarif une adhésion de 15€**

- 50% de réduction à partir de la 3ème inscription (sur 3ème et suiv.) pour un même foyer fiscal sur la cotisation la moins chère (hors adhésion)
- Réduction de 27€ à partir de 60 ans révolus le jour de la reprise des cours. Soit né avant le 18 septembre 1957
- tarif étudiant : - 20 % sur la cotisation (hors adhésion) sur présentation de la carte d'étudiant

+18 ans 1999

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE AU PREMIER COURS
REPRISE DES COURS LE 18 SEPTEMBRE 2017

Risque de changement de jour et d'heure sur certains créneaux

AQUAPHOBE et ADULTE NE SACHANT PAS NAGER

Public	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
Adultes	Aucun	Prendre conscience de sa flottaison et n'avoir plus peur de la grande profondeur Apprentissage de la technique de la brasse et du dos crawlé.	Mercredi	11 h / 12 h	170€*	185€*

ECOLE DE WATER-POLO

Public	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
15 ans et moins	25 m ventral	Sport collectif alliant la technique de la natation et la maîtrise d'un jeu de ballon.	Mercredi	14h00/15h30	160€*	175€*
			Mercredi et samedi	14h00/15h30 18h30 /20h30	170€*	185€*

WATER-POLO

Public	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
15 ans et plus	25 m ventral	Sport collectif alliant la technique de la natation et la maîtrise d'un jeu de ballon.	samedi	18h30 / 20h30	160€*	175€*

AQUAGYM / AQUADOUCE

Public	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
Adultes 18 ans et +	Ne pas avoir peur de l'eau	Pratique d'exercices aquatiques, avec ou sans accessoires, pour le renforcement musculaire sans risque de traumatisme.	Lundi	12h00 / 13h00	175€*	190€*
			Mercredi	11h00/12h00		
			Mercredi	20h00 / 21h00		
			Vendredi	20h45 / 21h45		
			Samedi	13h00 / 14h00		
		Aquadouce	Jeudi	11h00/11h45 11h45 /12h30	140€*	155€*

NATATION SYNCHRONISEE

Public	Niveau requis	Descriptif	Jours	Horaires	Eragny	Extérieur
Marsouin	Débutantes	<u>Niveau requis débutantes</u> 25m ventral et 25m dorsal	Lundi	19h00/21h00	190€*	205€*
Nova	Compétition toutes catégories		Mercredi	18h30/20h00		
Ballerina	Compétition Espoir	Une activité à la fois gracieuse et sportive, individuelle et collective. Technique des 4 nages.	Lundi	19h00/21h00	200€*	215€*
Ariane	Compétition Benjamins		Mercredi	18h30/20h00		
			Samedi	13h00/15h30		
Aurora	Compétition Espoir	Apprentissage et approfondissement des techniques de la natation synchronisée. possibilité de participer à des compétitions et à des galas.	Lundi	19h00/21h00	200€*	215€*
Neptune	Adultes loisirs débutants acceptés		Mercredi	18h30/20h00		
			Samedi	13h00/15h30		
			Lundi	19h00/21h00	170€*	185€*

*** Il convient d'ajouter à ce tarif une adhésion de 15€**

- 50% de réduction à partir de la 3ème inscription (sur 3ème et suiv.) pour un même foyer fiscal sur la cotisation la moins chère (hors adhésion)

- Réduction de 27 € à partir de 60 ans révolus le jour de la reprise des cours. Soit né avant le 18 septembre 1957

- tarif étudiant : - 20 % sur la cotisation (hors adhésion) sur présentation de la carte d'étudiant

+18 ans 1999

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE AU PREMIER COURS

REPRISE DES COURS LE 18 SEPTEMBRE 2017

Risque de changement de jour et d'heure sur certains créneaux