



JARDIN AQUATIQUE • JEUNES DÉBUTANTS

| Groupes          | Age             | Informations   | Créneaux                  | Tarifs / an   |
|------------------|-----------------|--|---------------------------|---|
| Jardin Aquatique | de 1 an à 4 ans | - Découverte du milieu aquatique (présence d'un adulte obligatoire)<br>- Séances de 30 mn<br>- jusqu'au 31 Mai | Mercredi de 17h40 à 18h10 | <b>190 €</b><br>↓<br>cotisation : <b>163 €</b><br>+ licence : <b>27 €</b> |
| CAP - Découverte | 7 à 11 ans      | - Grands débutants   | Mercredi de 17h30 à 18h15 | <b>190 €</b><br>↓<br>cotisation : <b>163 €</b><br>+ licence : <b>27 €</b> |

ECOLE DE NATATION

| Groupes                          | Age  | Informations  | Niveau | Créneaux   | Tarifs / an  |
|----------------------------------|--|---|--------|--|--|
| Alevin<br>(mini nageur)          | 4 à 6 ans  | - Premiers apprentissages<br>- Cours de 30 mn   | 1      | Lundi de 16h45 à 17h15<br>Mercredi de 15h30 à 16h00    | <b>225 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>198 €</b><br>+ licence : <b>27 €</b> |
|                                  |  |   | 2      | Mercredi de 16h30 à 17h00<br>Vendredi de 16h45 à 17h15 |  |
|                                  |  |   | 3      | Lundi de 16h45 à 17h15<br>Vendredi de 16h45 à 17h15    |  |
|                                  |  |   | 4      | Lundi de 17h15 à 17h45<br>Vendredi de 17h15 à 17h45    |  |
| Bichique<br>(mini sauv'nage)     | 5 à 7 ans  | - Déplacement immersion<br>- Cours de 30 mn   | 1      | Lundi de 17h15 à 17h45<br>Mercredi de 16h00 à 16h30    | <b>225 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>198 €</b><br>+ licence : <b>27 €</b> |
|                                  |  |   | 2      | Mercredi de 17h00 à 17h30<br>Vendredi de 17h15 à 17h45 |  |
|                                  |  |   | 3      | Lundi de 17h45 à 18h15<br>Vendredi de 17h45 à 18h15    |  |
| Capitaine<br>(sauv'nage)         | 6 à 8 ans  | - Autonomie<br>- Cours de 30 à 45 mn  | 1      | Lundi de 17h45 à 18h15<br>Mercredi de 16h30 à 17h15    | <b>225 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>198 €</b><br>+ licence : <b>27 €</b> |
| 2                                | Mercredi de 16h30 à 17h15<br>Vendredi de 17h45 à 18h15 |   |        |  |  |
| Dauphin<br>(pass'sport de l'eau) | 7 à 10 ans   | - Autonomie complète, apprentissage des nages codifiées crawl et Dos<br>- Cours de 30 à 45 mn | 1      | Lundi de 16h45 à 17h15<br>Mercredi de 17h15 à 18h00    | <b>225 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>198 €</b><br>+ licence : <b>27 €</b> |
| 2                                | Mercredi de 17h15 à 18h00<br>Vendredi de 16h45 à 17h15 |   |        |  |  |

COMPÉTITION

| Groupes        | Age         | Informations  | Créneaux                                | Tarifs   |
|----------------|-------------|---|---|--|
| Avenirs        | 9 ans et +  | - Perfectionnement 4 nages<br>- Participation aux compétitions<br>- Séances d'une heure             | Lundi de 17h15 à 18h15                  | <b>260 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>221 €</b><br>+ licence : <b>39 €</b> |
|                |             |   | 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<br>- Séances d'1h30 à 2h30 | Lundi de 17h45 à 19h45                  | <b>350 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>295 €</b><br>+ licence : <b>55 €</b> |
|                |             |   | Vendredi de 17h45 à 19h45               |  |
|                |             |   | Mercredi de 17h30 à 19h30               |  |
|                |             |   | jeudi ou/et samedi « séances adaptées » |  |

AQUAFORM

| Groupes  | Age         | Informations   | Créneaux                  | Tarifs / an   |
|----------|-------------|--|---------------------------|---|
| CAP-Bike | 16 ans et + | - Remodeler et affiner son corps<br>- Séances de 45 mn | Lundi de 12h15 à 13h      | <b>125 €</b><br>↓<br><b>50 €</b> de cotisation annuelle + <b>15 €</b> de licence + <b>60 €</b> les 10 séances |
|          |             |  | Lundi de 18h15 à 19h00    |   |
|          |             |  | Mercredi de 18h15 à 19h00 |   |
|          |             |  | Vendredi de 12h15 à 13h00 |   |
| CAP-Form | 16 ans et + | - Gym dans l'eau en musique<br>- Séances de 45 mn      | Vendredi de 18h15 à 19h00 | <b>105 €</b><br>↓<br><b>50 €</b> de cotisation annuelle + <b>15 €</b> de licence + <b>40 €</b> les 10 séances |
|          |             |  | Lundi de 19h00 à 19h45    |   |
|          |             |  | Vendredi de 19h00 à 19h45 |   |

ADULTES / ADOS : LOISIRS ET CONCOURS

| Groupes                                     | Age            | Informations   | Créneaux  | Tarifs / an  |
|---|----------------|--|---|--|
| Adultes<br>Apprentissage<br>Débutants       | 16 ans et +    | - Initiation à la natation<br>- Séances de 45 mn   | Lundi de 19h45 à 20h30<br>Mercredi de 19h00 à 19h45         | <b>250 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>235 €</b><br>+ licence : <b>15 €</b> |
|   |                |  | Mercredi de 11h15 à 12h00<br>Vendredi de 19h45 à 20h30      |  |
| Adultes<br>Perfectionnement<br>Entraînement | 16 ans et +    | - Perfectionnement techniques de nage<br>- Développement physiologique<br>- Séances de 1h à 1h30                   | <b>MIDI</b><br>Lundi, Mercredi et Vendredi de 11h à 12h30   | <b>275 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>260 €</b><br>+ licence : <b>15 €</b> |
|   |                |  | <b>SOIR</b><br>Lundi, Mercredi et Vendredi de 19h30 à 20h30 |  |
| Ados<br>(Collège, Lycée)<br>Prépa concours  | de 12 à 18 ans | - Séance natation ludique<br>- Passerelle groupes compétition<br>- Perfectionnement des 4 nages<br>- Séances de 1h | Mercredi de 15h30 à 16h30                                   | <b>220 €</b><br>↓<br>cotisation annuelle : <b>193 €</b><br>+ licence : <b>27 €</b> |

PLANING

