

GROUPES

ROUGES et SE- Compétition

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Perfectionnement des quatre nages*
- *Préparation physique*
- *Activités physiques et sportives (jeux collectifs)*

Les enfants seront répartis en fonction de leur âge.

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin extérieur de 50M de **8h00 à 11h00**.

Les semaines aux choix :

S1 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet

S2 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet

S3 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **45 € la semaine de stage**

- **110 € si inscription aux 4 semaines**

Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de

+ **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)

+ **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM : TEL :

DATE DE NAISSANCE : GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Matinée

S2 Matinée

S3 Matinée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH

- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (**si non membres ACH**)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères

GROUPES	Masters et Marines (Ados/Adultes) 50M SOIREE
----------------	---

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Perfectionnement des quatre nages*
- *Coulées et plongeurs*

Les nageurs seront répartis en fonction de leur âge.

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin extérieur de 50M de **19h00 à 20h00**.

Les semaines aux choix :

- S1 : du lundi 08 au vendredi 12 juillet
- S2 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet
- S3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet
- S4 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **45 € la semaine de stage**
 - **150 € si inscription aux 4 semaines**
- Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de

- + **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)
- + **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM : TEL :

DATE DE NAISSANCE : GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Soirée

S2 Soirée

S3 Soirée

S4 Soirée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH
- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (**si non membres ACH**)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères

GROUPES	Indigos, Verts, Jaunes et Oranges (nés entre 2010 et 2014)	MATINEE
----------------	---	----------------

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Perfectionnement des quatre nages ; Coulée, plongeurs*
- *Préparation aux diplômes du Sauv'Nage et du Pass'Sport de l'eau (diplôme fédéral)*
- *Sports collectifs dans et hors de l'eau*

Les enfants seront répartis en fonction de leur âge.

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin intérieur de 25M de **9h00 à 12h00**.

Milieu de matinée : goûter (à apporter) et sports collectifs sur la pelouse du bassin extérieur (prévoir baskets)

12h : fin de séance – retour dans les vestiaires

Les semaines aux choix :

S1 : du lundi 08 au vendredi 12 juillet

S2 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet

S3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet

S4 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **60 € la semaine de stage**

- **210 € si inscription aux 4 semaines**

Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de :

+ **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)

+ **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM : TEL :

DATE DE NAISSANCE : GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Matinée

S2 Matinée

S3 Matinée

S4 Matinée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH

- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (*si non membres ACH*)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères

GROUPE	Bleus (10 à 13 ans)	MATINEE
---------------	----------------------------	----------------

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Perfectionnement des quatre nages ; Coulée, plongeurs*
- *Préparation aux diplômes du Sauv'Nage et du Pass'Sport de l'eau (diplôme fédéral)*
- *Sports collectifs dans et hors de l'eau*

Les nageurs seront répartis en fonction de leur âge.

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin intérieur de 25M de **9h00 à 12h00**.

Milieu de matinée : goûter (à apporter) et sports collectifs sur la pelouse du bassin extérieur (prévoir baskets)

12h : fin de séance – retour dans les vestiaires

Les semaines aux choix :

- S1 : du lundi 08 au vendredi 12 juillet
- S2 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet
- S3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet
- S4 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **65 € la semaine de stage**
- **230 € si inscription aux 4 semaines**
- Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de

- + **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)
- + **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM : TEL :

DATE DE NAISSANCE : GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Matinée
 S2 Matinée
 S3 Matinée
 S4 Matinée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH
- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (*si non membres ACH*)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères

GROUPES	Blancs et Violets (nés entre 2010 et 2016) MATINEE
----------------	---

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants, **répartis en fonction de leur âge**, de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Apprentissage et perfectionnement des quatre nages ;*
- *Découverte des activités liées à la natation (nages palmés et tuba, natation synchronisée, apnées et water-polo).*
- *Préparation aux diplômes du Sauv'Nage et du Pass'Sport de l'eau (diplôme fédéral) ;*
- *Développement des actions motrices par le biais d'activités physiques et sportives.*

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin ludique de **9h00 à 12h00**.

Milieu de matinée : goûter (à apporter) et sports collectifs sur la pelouse du bassin extérieur (prévoir baskets)

12h : fin de séance – retour dans les vestiaires

Les semaines aux choix :

S1 : du lundi 08 au vendredi 12 juillet

S2 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet

S3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet

S4 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **65 € la semaine de stage**

- **230 € si inscription aux 4 semaines**

Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de

+ **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)

+ **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM : TEL :

DATE DE NAISSANCE : GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Matinée

S2 Matinée

S3 Matinée

S4 Matinée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH

- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (**si non membres ACH**)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères

GROUPE	Blancs, Indigos et Violets (nés entre 2010 et 2016)	SOIREE
---------------	--	---------------

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants, **répartis en fonction de leur âge**, de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Apprentissage et perfectionnement des quatre nages ;*
- *Découverte des activités liées à la natation (nages palmes et tuba, natation synchronisée, apnées et water-polo).*
- *Préparation aux diplômes du Sauv'Nage et du Pass'Sport de l'eau (diplôme fédéral) ;*
- *Développement des actions motrices par le biais d'activités physiques et sportives.*

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin intérieur de **17h00 à 18h00**.

Les semaines aux choix :

- S1 : du lundi 08 au vendredi 12 juillet
- S2 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet
- S3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet
- S4 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **50 € la semaine de stage**
 - **180 € si inscription aux 4 semaines**
- Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de

- + **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)
- + **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM :

TEL :

DATE DE NAISSANCE :

GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Soirée

S2 Soirée

S3 Soirée

S4 Soirée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH
- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (*si non membres ACH*)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères

GROUPE	Bleus (10 à 13 ans) SOIREE
---------------	-----------------------------------

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Perfectionnement des quatre nages*
- *Coulées et plongeurs*
- *Préparation aux diplômes du Sauv'Nage et du Pass'Sport de l'eau (diplôme fédéral).*

Les nageurs seront répartis en fonction de leur âge.

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin intérieur de 25M de **18h00 à 19h00**.

Les semaines aux choix :

- S1 : du lundi 08 au vendredi 12 juillet
- S2 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet
- S3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet
- S4 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **50 € la semaine de stage**
 - **180 € si inscription aux 4 semaines**
- Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de

- + **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)
- + **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM : TEL :

DATE DE NAISSANCE : GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Soirée

S2 Soirée

S3 Soirée

S4 Soirée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH
- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (*si non membres ACH*)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères

GROUPES	Masters et Marines (Ados/Adultes) 25M SOIREE
----------------	---

Programme :

La saison touche à sa fin, pourquoi ne pas poursuivre cette année sportive en préparant la rentrée? L'ACH propose aux enfants de participer dans un cadre convivial à un stage de natation où différents thèmes seront proposés:

- *Perfectionnement des quatre nages*
- *Coulées et plongeurs*

Le stage se déroule du **Lundi au Vendredi** en bassin intérieur de 25M de **19h00 à 20h00**.

Les semaines aux choix :

- S1 : du lundi 08 au vendredi 12 juillet
- S2 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet
- S3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet
- S4 : du lundi 29 au vendredi 02 août

Tarif :

- **50 € la semaine de stage**
 - **140 € si inscription aux 4 semaines**
- Possibilité de s'inscrire à plusieurs semaines en fonction des disponibilités

Divers

Pour les non-adhérents à l'ACH, l'**attestation de la licence FFN 2019** (valable jusqu'au 15/09/2019) doit **obligatoirement** être **fournie au moment de l'inscription**. Dans le cas contraire, l'ACH appliquera une majoration pour souscrire la licence au tarif de

- + **10 €** nageurs 16 ans et plus (nés en 2003 ou avant)
- + **22 €** nageurs de 0 à 15 ans (nés en 2004 et après)

Plus d'informations : <https://abcnatation.fr/sc/090834201> ou contactez l'entraîneur de votre enfant.



NOM :

PRENOM : TEL :

DATE DE NAISSANCE : GROUPE NATATION :

S'inscrit au stage du mois de juillet 2019 pour les semaines suivantes (à entourer) :

S1 Soirée

S2 Soirée

S3 Soirée

S4 Soirée

Complétez ce coupon et joignez obligatoirement :

- Chèque de règlement à l'ordre de l'ACH
- Certificat médical non contre-indication aux activités de la natation (*si non membres ACH*)

Vous pouvez vous inscrire (sous réserve de places disponibles) :

1- Par l'intermédiaire de votre entraîneur (jusqu'à la fin des cours)	2- à la permanence du club de 17h à 19h du 01 au 05 juillet
3- en déposant tous vos documents (mis dans une enveloppe) dans la boîte à lettres à l'entrée du club ou à l'extérieur	4- en nous écrivant : Aquatic Club Hyérois 35 Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères