

### **ADULTE DEBUTANT**

Ouvert à tous les nageurs de plus de 18 ans (non aquaphobe) ce groupe vous permettra, à raison de 3 séances hebdomadaires, d'apprendre les différentes nages (Papillon, Dos, Brasse, Crawl) au travers de séances dirigées. De nombreux éducatifs de nages vous seront proposés ainsi que des exercices spécifiques pour la respiration et les jambes. Tous les objectifs que vous vous serez fixés (Santé, endurance, plaisir...) peuvent trouver leur place dans ce groupe hétéroclite encadré par un entraîneur diplômé d'état.

❖ *Organisation : jusqu'à 3 séances par semaine*

Horaires :

- Lundi : 19h00 - 20h00
- Mercredi : 08h45 – 09h45 ou 20h00 – 21h00
- Samedi : 09h00 - 10h00

**TARIF : 260 € (Adhésion : 250 € + Licence 10 €)**

### **ADULTE PERFECTIONNEMENT**

Cette activité vous offre la possibilité d'évoluer à votre rythme, de maintenir une activité sportive pour un vrai moment de détente. Quel que soit votre âge et votre niveau perfectionnez la technique des trois ou quatre nages et évoluez dans un environnement convivial.

❖ *Organisation : jusqu'à 3 séances par semaine*

Horaires :

- Lundi : 20h00 - 21h00
- Mercredi : 08h45 – 09h45 ou 20h00 – 21h00
- Samedi : 09h00 - 10h00

**TARIF : 260 € (Adhésion : 250 € + Licence 10 €)**

### **ADULTE COMPÉTITION**

Si vous êtes anciens nageurs de compétition ayant envie de pratiquer le sport que vous aimez, ou une personne qui sait nager les quatre nages, et qui a envie de se perfectionner et découvrir la compétition, le club NSA est prêt à vous accueillir avec sérieux et convivialité.

Équipement (Bonnet + T-shirt) fourni par le club

❖ *Organisation : 3 séances par semaine*

Horaires :

- Lundi : 20h00 - 21h00
- Mercredi : 08h45 – 09h45 ou 20h00 – 21h00
- Samedi : 09h00 - 10h00

**TARIF : 300 € (Adhésion : 250 € + Licence 50 €)**

# **CLUB NATATION SUD ARDÈCHE**

## **NOS ACTIVITES**

## **GROUPES & HORAIRES**

## **SAISON 2018-2019**

*Reprise des activités le lundi 17 septembre 2018*

**CONTACT POUR TOUT RENSEIGNEMENT :**

[clubnsa@orange.fr](mailto:clubnsa@orange.fr)

[www.natationsudardecche.fr](http://www.natationsudardecche.fr)

### **NAGEZ FORME SANTE**

A partir de 12 ans.

L'activité Nagez Forme Santé est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Elle est encadrée par un éducateur ayant reçu une formation spécifique « Educateur Nagez Forme Santé » afin que chaque pratiquant puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres.

*Organisation : 1 séance par semaine*

Horaire :

Mercredi : 08h45 – 09h45

**TARIF : 220 € (Adhésion : 210 € + Licence 10 €)**

### **DÉBUTANT 1**

Pour les enfants de 5 à 7 ans

Développer l'aisance aquatique, approfondissement des premiers apprentissages, initiation aux techniques de nages dos/crawl, initiation au plongeon, entrée dans le monde de la natation d'une manière ludique, découverte du milieu aquatique.

*Organisation : 1 séance par semaine*

Horaire :

Mercredi : 10h00 – 11h00

**TARIF : 232 € (Adhésion : 210 € + Licence 22 €)**

### **DÉBUTANT 2**

Pour les enfants de 8 à 12 ans

Approfondir les apprentissages abordés en première année de natation ou pour ceux n'ayant jamais fait de la natation en club mais qui ont un niveau d'aisance suffisant pour accéder à ce groupe.

*Organisation : 1 séance par semaine*

Horaire :

Mercredi : 11h00 - 12h00

**TARIF : 232 € (Adhésion : 210 € + Licence 22 €)**

### **ÉCOLE DE NATATION**

Pour les enfants de 8 à 12 ans

Perfectionnement des quatre nages, développement des qualités de vitesse et d'endurance, préparation à l'entraînement, passage des Tests de la Fédération Française de Natation, participation aux compétitions départementales.

Équipement (Bonnet + T-shirt) fourni par le club

*Organisation : 2 séances par semaine OBLIGATOIRES*

Horaires :

Mardi 17h15 - 18h15

Vendredi : 17h30 - 18h30

**TARIF : 280 € (Adhésion : 230 € + Licence 50 €)**

### **GROUPE COMPÉTITION**

Pour les enfants à partir de 12 ans

Le nageur doit s'engager à s'entraîner régulièrement et participer aux différentes compétitions ainsi qu'aux différents stages.

Équipement (Bonnet + T-shirt) fourni par le club

*Organisation : 3 séances minimum par semaine OBLIGATOIRES + stage pendant les vacances*

Horaires :

Mardi : 18h15 – 19h30

Mercredi : 17h45 - 20h00

Jeudi : 17h00 - 19h00

Vendredi : 18h30 – 20h00

Samedi : 11h00 - 12h00

**TARIF : 320 € (Adhésion : 270 € + Licence 50 €)**

### **JEUNES**

Pour les enfants à partir de 12 ans

Pratiquer une activité aquatique à travers les différentes disciplines de la Fédération Française de Natation. S'adresse aux enfants qui ne sont pas intéressés par la compétition.

*Organisation : 1 séance / semaine*

Horaire :

Samedi : 10h00 - 11h00

**TARIF : 232 € (Adhésion : 210 € + Licence 22 €)**