

Adultes Natation avec palmes (à partir de 18 ans) : Cotisation : 260 €

Cette activité vous offre la possibilité de pratiquer de la nage sportive avec palmes. Que vous soyez nageur débutant ou expert, cette activité vous permettra de renforcer vos muscles et votre silhouette via des exercices physiques ludiques et adaptés à votre niveau de pratique.

- ❖ Organisation : jusqu'à 3 séances par semaine
- ❖ Horaires : Mardi : 18h45 à 19h45 (3 semaines par mois), Mercredi : 18h45 à 19h45 et Vendredi : 20h - 21h

Pack possible pour nager plus :

⇒ **Adultes Natation avec palmes + Adultes Découverte ou Perfectionnement (à partir de 18 ans) : Cotisation : 400 €**

- ❖ Organisation : jusqu'à 5 séances par semaine
- ❖ Horaires Adultes Découverte ou Perfectionnement : Voir au verso
- ❖ Horaires Natation avec palmes :
Mardi : 18h45 à 19h45 (3 semaines par mois) et Vendredi : 20h - 21h

⇒ **Adultes Natation avec palmes + Adultes Compétition (à partir de 18 ans) : Cotisation : 440 €**

- ❖ Organisation : jusqu'à 5 séances par semaine
- ❖ Horaires Adultes Compétition : Voir au verso
- ❖ Horaires Natation avec palmes :
Mardi : 18h45 à 19h45 (3 semaines par mois) et Vendredi : 20h - 21h

⇒ **Jeunes et Adultes Nagez Sauver + Adultes Découverte ou Perfectionnement (à partir de 18 ans) : Cotisation : 380 €**

- ❖ Organisation : jusqu'à 4 séances par semaine
- ❖ Horaires Adultes Découverte ou Perfectionnement : Voir au verso
- ❖ Horaires Jeunes et Adultes Nagez Sauver : Samedi : 9h45 – 10h45

⇒ **Jeunes et Adultes Nagez Sauver + Adultes Compétition (à partir de 18 ans) : Cotisation : 420 €**

- ❖ Organisation : jusqu'à 5 séances par semaine
- ❖ Horaires Adultes Compétition : Voir au verso
- ❖ Horaires Jeunes et Adultes Nagez Sauver : Samedi : 9h45 – 10h45



NOS ACTIVITES GROUPES & HORAIRES SAISON 2020-2021

Reprise des activités le lundi 14 septembre 2020

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS :

www.natationsudardeche.fr

 Natation Sud Ardèche

clubnsa@orange.fr

06.22.82.57.73



Enfants Débutant 1 (2014 à 2016) :

Cotisation : 232 €

Enfants nés entre 2014 et 2016, sachant se déplacer sur 10m (traverser le bassin en largeur).
Objectifs : Développer l'aisance aquatique, améliorer les premiers apprentissages, initiation aux premières techniques de nages ventrales/dorsales, découverte des différentes entrées dans l'eau.

- ❖ Organisation : 1 séance par semaine
- ❖ Horaires : Mercredi : 10h00 – 10h45

Enfants Débutant 2 (2010 à 2013) :

Cotisation : 232 €

Enfants nés entre 2010 et 2013, sachant se déplacer sur le ventre et sur le dos pendant 25m.
Objectifs : 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. Perfectionnement des techniques de nages dos/crawl et du plongeon.

- ❖ Organisation : 1 séance par semaine
- ❖ Horaires : Mercredi : 10h45 – 11h45

Enfants ENF Loisirs (2009 à 2013) école de natation :

Cotisation : 252 €

Apprentissage des quatre nages, développement des qualités de vitesse et d'endurance, préparation à l'entraînement pour les enfants qui ne souhaitent pas encore entrer dans le circuit de la compétition.

- ❖ Organisation : 2 séances par semaine
- ❖ Horaires : Mardi : 17h15 – 18h15 et Vendredi : 17h30 – 18h30

Enfants ENF Compétition (2009 à 2013) école de natation :

Cotisation : 280 €

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.

- ❖ Equipement (Bonnet + T-shirt) fourni par le club
- ❖ Organisation : 3 séances par semaine + stage pendant les vacances
- ❖ Horaires : Lundi : 18h – 19h, Mercredi : 16h45 – 17h45 et Samedi : 10h45 – 12h00

Jeunes Loisirs (2003 à 2009) :

Cotisation : 232 €

Apprentissage et perfectionnement des 4 nages. Découverte des 3 autres activités de la natation de façon ludique (plongeon, water-polo et natation synchronisée). Ce groupe s'adresse aux jeunes qui ne sont pas intéressés par la compétition mais désireux de garder une activité sportive.

- ❖ Organisation : 2 séances par semaine
- ❖ Horaires : Mercredi : 17h45 – 18h45 et Samedi : 09h45 – 10h45

Jeunes Compétition (2002 à 2008) :

Cotisation : 320 €

Sur sélection, en fonction du niveau et des objectifs individuels, le nageur s'engage à la pratique sportive et régulière et à participer aux différentes compétitions ainsi qu'aux différents stages.

- ❖ Equipement (Bonnet + T-shirt) fourni par le club
- ❖ Organisation : jusqu'à 5 séances par semaine + stage pendant les vacances
- ❖ Horaires : Mardi : 18h15 – 19h30, Mercredi : 17h45 – 20h00, Jeudi : 17h00 – 19h00, Vendredi : 18h30 – 20h00 et Samedi : 10h45 – 12h00

Jeunes et Adultes Nagez Sauver (2005 et moins) :

Cotisation : 220 €

NOUVELLE ACTIVITE : Apprendre à devenir autonome et responsable en milieu aquatique, s'entraîner à nager, se sauver et sauver, en équipe ou seul. Activité sportive et responsable.

- ❖ Organisation : 1 séance par semaine
- ❖ Horaires : Samedi : 9h45 – 10h45

Adultes Nagez Santé (à partir de 18 ans) :

Cotisation : 220 €

L'activité Nagez Santé est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Elle est encadrée par un éducateur qui suivra dans l'année la formation spécifique « Educateur Nagez Forme Santé » afin que chaque pratiquant puisse évoluer selon ses besoins et ses capacités propres.

- ❖ Organisation : 1 séance par semaine
- ❖ Horaires : Mercredi : 8h45 – 9h45

Adultes Découverte (à partir de 18 ans) :

Cotisation : 260 €

Ouvert à tous les nageurs de plus de 18 ans (non aquaphobe), ce groupe vous permettra 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 : 19h - 20h, Mercredi : 08h45 – 09h45 ou 20h – 21h et Samedi : 08h45 - 09h45

Adultes Perfectionnement (à partir de 18 ans) :

Cotisation : 260 €

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 : 20h - 21h, Mercredi : 08h45 – 09h45 ou 20h – 21h et Samedi : 08h45 - 09h45

Adultes Compétition (à partir de 18 ans) :

Cotisation : 300 €

Que vous soyez un ancien nageur de compétition ou une personne ayant envie de se perfectionner et découvrir le monde de la compétition adulte, le club NSA est prêt à vous accueillir avec sérieux et convivialité. Travail et bonne humeur garantis.

- ❖ Equipement (Bonnet + T-shirt) fourni par le club
- ❖ Organisation : jusqu'à 3 séances par semaine
- ❖ Horaires : Lundi : 20h - 21h, Mercredi : 08h45 – 09h45 ou 20h – 21h et Samedi : 08h45 - 09h45