

### **Adultes Natation avec palmes (à partir de 18 ans) : Cotisation : 250 €**

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 : 1 séance par semaine
- ❖ Horaires : mercredi 18h45-19h45

### **Adultes Nagez Forme Santé (à partir de 18 ans) : Cotisation : 250 € / 350 €**

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 formé à cette pratique spécifique afin que chaque pratiquant puisse évoluer selon ses besoins et ses capacités propres.

- ❖ Organisation : 1 à 2 séance(s) par semaine avec tarifs en fonction (8 pratiquants maximum par créneaux)
- ❖ Horaires : lundi de 17h-18h et/ ou mercredi de 12h-13h (ou 8h45-9h45)

### **Pack possible pour nager plus :**

- ⇒ **Adultes Natation avec palmes+ Adultes Découverte ou Perfectionnement (à partir de 18 ans): Cotisation : 420 €**
- ⇒ **Adultes Natation avec palmes + Adultes Compétition (à partir de 18 ans) : Cotisation : 460 €**

## **NOS ACTIVITES GROUPES & HORAIRES SAISON 2023-2024**

**Reprise des activités le lundi 18 septembre 2023**



### **RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS :**

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

 [Natation Sud Ardèche](https://www.facebook.com/NatationSudArdèche)

 [@natationsударdeche](https://www.instagram.com/natationsударdeche)  
[clubnsa@orange.fr](mailto:clubnsa@orange.fr)



**Enfants Débutant 1 (2016 à 2019) école de natation : Cotisation : 247 €**

Enfants nés entre 2016 et 2019, sachant se déplacer sur 10m sans matériel (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(2013 à 2016) école de natation : Cotisation : 247 €**

Enfants nés entre 2013 et 2016, sachant se déplacer sur le ventre et sur le dos pendant 25m sans matériel. Objectifs : Approfondir les apprentissages abordés en première année de natation ou les débutants mais qui ont un niveau d'aisance suffisant pour accéder à ce groupe. Passage du Sauv'nage. Perfectionnement des techniques de nages dos/crawl et du plongeon.

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

**Enfants ENF Loisirs (2012 à 2016) école de natation : Cotisation : 267 €**

Objectifs : 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. Passage du Sauv'nage et Passeport de l'eau.

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

**Avenirs Compétition (2016 à 2013) école de natation : Cotisation : 295 €**

Sur sélection, 1<sup>er</sup> pas dans le monde de la compétition : 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. 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 : 3 séances par semaine + stage pendant les vacances
- ❖ Horaires : Lundi : 18h – 19h, Mercredi : 16h45 – 17h45 et Samedi: 10h45 – 12h00

**Benjamins Compétition (2012 à 2010) : Cotisation : 335 €**

Sur sélection, 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. 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 : 4 séances par semaine + stage pendant les vacances
- ❖ Horaires : Lundi : 18h – 19h, Mardi : 18h45-19h45, Mercredi : 16h45 – 17h45 et Samedi : 10h45 – 12h00

**Jeunes Loisirs (2006 à 2012) : Cotisation : 267 €**

Apprentissage et perfectionnement des 4 nages. Initiation aux autres activités de la fédération de façon ludique (plongeon, water-polo et natation synchronisée) et initiation aux pratiques de secourisme aquatique. 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(2004 à 2011) : Cotisation : 335 €**

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 18h30 – 19h45 (30min avant de renforcement musculaire), Mercredi : 18h45 – 20h00, Jeudi : 17h – 19h, Vendredi : 18h30 – 20h30 et Samedi : 10h45 – 12h00 (1h avant de renforcement musculaire)

**Adultes Découverte (à partir de 18 ans) : Cotisation : 275 €**

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.

- ❖ 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 : 275 €**

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

**Maîtres : Adultes Compétition (à partir de 18 ans) : Cotisation : 315 €**

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, Samedi : 8h45-9h45