

Saison 2018-2019

## Inscription

**MONTELMAR  
NAUTIC  
CLUB**



www.abcnatation.com/mnc  
06 30 20 89 86

## Modalités de réinscription

### Pré-inscription possible sur le site internet

Retour du dossier **complet** (et test éventuel) du **lundi 3 au mercredi 5 septembre** de 17h à 19h. Les places dans les groupes sont garanties jusqu'au **5 Septembre**. Après cette date, vous ne serez plus prioritaires sur le choix des jours et horaires des cours.

Pièces à fournir pour le dossier :

- ✓ Fiche d'inscription,
- ✓ Certificat médical ou questionnaire de santé,
- ✓ Deux photos identités,
- ✓ 3 enveloppes timbrées (162 x 229mm),
- ✓ Règlement de la cotisation,

Tout dossier incomplet ne permettra pas l'accès aux séances.

## Nouveautés !

- ✓ Vous pourrez vous réinscrire en ligne via le site internet du club, on vous y encourage, même s'il risque d'y avoir quelques bugs...
- ✓ Cette saison, tous les adhérents ont la possibilité de prendre la licence FFN en plus de l'adhésion au club. La licence FFN apporte un grand nombre d'avantages. Plus d'informations : <http://www.ffnatation.fr/licence>
- ✓ Ouverture d'un groupe Adulte dédié aux aquaphobes et grands débutants. Vous êtes intéressé, merci de vous faire connaître. Début des séances après les vacances de la Toussaint si le nombre de pratiquants est suffisant.

## Reprise des cours

Pour tous :

**Lundi 17 septembre**

Pour les groupes J&S et Jeune 2 :

**Lundi 3 Septembre à 18h15**

Nous vous souhaitons une bonne saison sportive au sein du MNC.

## Le mot du président

Du changement ! En douceur...

Une page importante du MNC s'est tournée avec le changement de présidence. Josy a fait du bon travail depuis plus de 20 ans. Bravo à elle !

Avec notre nouvelle équipe rajeunie, nous allons travailler pour développer le club coté Aquagym et vous offrir de meilleures conditions pour apprendre à nager, mieux et plus vite dans la bonne humeur. Au plaisir de se croiser au bord des bassins.

**Sébastien Jouffret**

Groupes	Adhésion sans	Adhésion avec
	licence F.F.N.	licence F.F.N.
Aquagym et Natation Adulte	200 €	210 €
<b>Ecole de Natation</b> (Groupe EN1-EN2-EN3-EN4)	190 €	
<b>Perfectionnement</b> (Groupe Ados et Pré-Ados)		
Adulte Maître compétition	Non Applicable	
<b>Accès à la compétition</b> Avenir-Précompétition- AdosComp		
<b>Compétition</b> Jeune 1 & 2 – J&S		

# Ecole de Natation

## EN 1

1 séance par semaine

Lundi 17h00 à 18h15  
Mardi 17h00 à 18h15  
Jeudi 17h00 à 18h15  
Vendredi 17h00 à 18h15

## EN 2

1 séance par semaine

Mardi 17h15 à 18h30  
Jeudi 17h15 à 18h30  
Vendredi 17h15 à 18h30

## EN 3

1 séance par semaine

Lundi 17h00 à 18h30  
Jeudi 17h00 à 18h30  
Vendredi 17h00 à 18h30

## EN 4

1 séance par semaine

Lundi 17h00 à 18h30  
Jeudi 17h00 à 18h30

# Perfectionnement

## Pré-Ados

1 séance par semaine

Mardi 17h00 à 18h30  
Vendredi 17h00 à 18h30

## Ados

1 séance par semaine

Mardi 17h00 à 18h30 - Vendredi 17h00 à 18h30  
Vendredi 20h40 à 21h40 - Samedi 12h00 à 13h30

# Compétition

## Avenir

Mardi 17h00 à 18h30  
Mercredi 12h00 à 13h00  
Vendredi 17h00 à 18h30

## Précompétition

Mardi 17h00 à 18h30  
Mercredi 12h00 à 13h00  
Vendredi 17h00 à 18h30

## AdosComp

Mardi 17h00 à 18h30  
Vendredi 17h00 à 18h30  
Samedi 12h00 à 14h00

## Jeune 1

Lundi 17h00 à 18h30  
Mercredi 12h00 à 13h00  
Jeudi 17h00 à 18h30  
Samedi 12h00 à 14h00

## Jeune 2

Lundi 17h00 à 18h30  
Mardi 17h00 à 18h30  
Mercredi 13h00 à 15h00  
Jeudi 17h00 à 18h30  
Vendredi 20h40 à 21h40  
Samedi 12h00 à 14h00

## JSB

Lundi 17h00 à 18h30  
Mercredi 13h00 à 15h00  
Jeudi 18h15 à 20h15  
Vendredi 20h40 à 21h40  
Samedi 12h00 à 14h00

## JSA

Lundi 18h15 à 20h15  
Mardi 18h15 à 20h15  
Mercredi 13h00 à 15h00  
Jeudi 18h15 à 20h15  
vendredi 18h15 à 20h15  
samedi 12h00 à 14h00

## Adultes Compétition

Lundi 12h00 à 13h40  
Mardi 20h40 à 21h40  
Jeudi 20h15 à 21h40  
Vendredi 12h00 à 13h40  
Vendredi 20h40 à 21h40

# Adultes

## Aquagym

Séances de 45 minutes

Lundi à 20h15  
Mercredi à 20h30  
Jeudi à 20h15

## Natation

Minimum 50 mètres en autonomie

Lundi & Vendredi 12h00 à 13h40  
Mardi & Vendredi 20h40 à 21h40  
Jeudi 20h15 à 21h40

## Aquaphobes & débutants

Séances de 45 minutes

Jeudi à 20h15

Sous réserve de création...