

Natation Adultes: + 18 ans

Accès : Savoir nager.

- Lundi et Mercredi 20h / 21h30.

Groupe compétition: Participer aux compétitions départementales, régionales, nationales et internationales.

Groupe loisir: Nager pour la forme et le plaisir.

Groupe débutants : Perfectionnement des techniques de nages en crawl, dos, et brasse.

Aquagym

Dans une eau à 32 °C



Aquagym: maxi 8 personnes /séances

- Lundi de 11h/12h
- Vendredi de 12h / 13h
- Samedi 9h / 10h

Tarif : 15€/séance ou 120 € les 10 séances

Adresse: 175 Avenue D'Anterne, Marignier

Tel : 04 50 34 61 58

06 59 28 83 34

TARIFS :

Cluses, Scionzier, Magland	240 €
Autres Communes	260 €
A partir du 3e adhérent	Réduction de 20 €
Etudiant après le BAC (adhérent du CNSRC en 2017/2018)	Réduction de 50 €
CAUTION	+ 70 € *

* Les chèques de caution, à chaque fin d'année, seront détruit (machine à broyer) pour ceux qui auront fait de compétition et qui ne seront pas assidus aux cours.

Le règlement des frais d'inscription peut être effectué par chèque, chèques-vacances et espèces.

Pour les règlements par chèque, possibilité de payer en trois fois, étalement jusqu'au mois de Décembre.

Un chèque de caution est à établir par adhésion.



TESTS D'ENTREES: (Enfants)

- **Lundi 10 septembre, Mercredi 5 et 12 septembre de 18h45 à 20h**
- **Samedi 15 septembre de 14h à 17h**

SEANCES TESTS ADULTES:

- **Lundi 10 et mercredi 12 septembre de 20h/21h**

CNSR CLUSES

SAISON 2018 /2019

**Ecole de natation, Natation loisir,
Compétition,
Natation adulte, Natation Synchronisée,
Aquagym.**



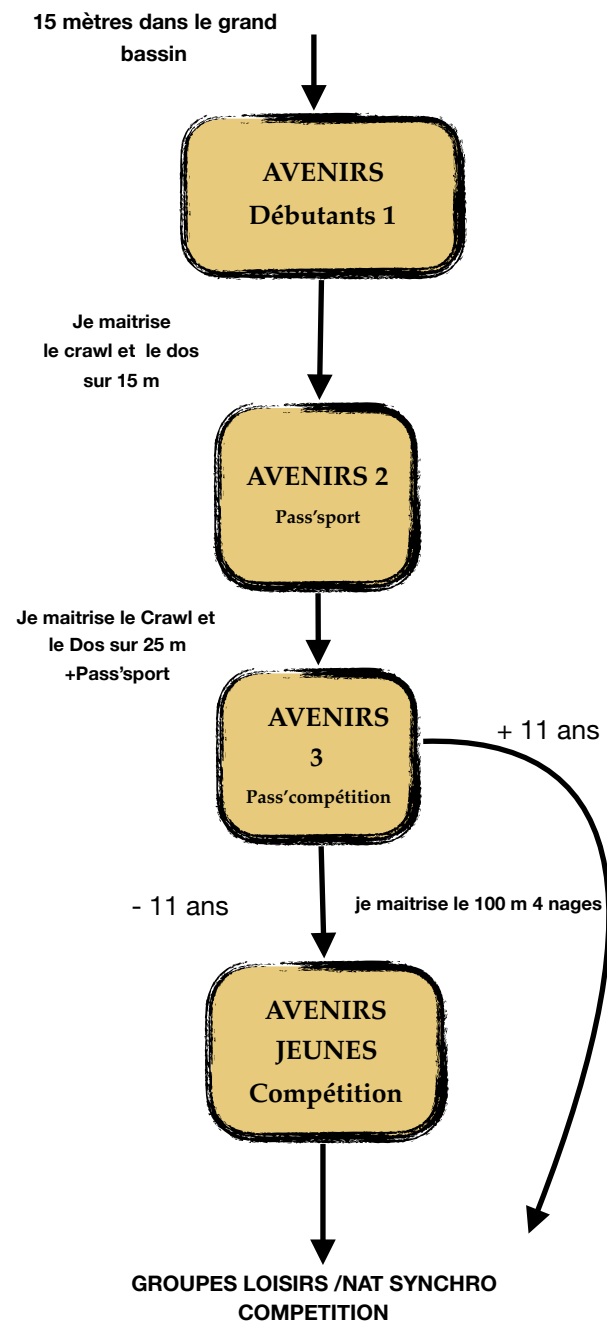
CNSR CLUSES
70 rue de la prairie 74300 Cluses

Président
Michel Petit: 06 75 21 89 28
Chastin Pascal : 06 78 25 46 57

Entraîneur principal
Arnaud Fresnel : 06 59 28 83 34

www.cnsrcluses.fr

Ecole de Natation: Dès 7 ans



Avenirs Débutants de : 7 à 9 ans

Accès : Etre capable de faire 15 mètres dans le grand bassin sans matériel. *Objectif: Sauv'nage*

- Groupe 1: Mercredi 14h15 / 15h15, Samedi 14h / 15h



Avenirs 2 : de 8 à 10 ans.

Accès : Maitriser le crawl et le dos sur 15 mètres.

- Lundi 17h30 / 18h15
- Mercredi 16h15 / 17h15
- Samedi 15h / 16h *Objectif: Pass'sport de l'eau*

Avenirs 3 : de 9 à 11 ans.

Accès : Maitriser le crawl et le dos sur 25 mètres

- Mardi 18h15/19h15
- Jeudi 18h15/19h15
- Samedi 13h15 / 14h15 *Objectif: Pass'compétition*

Avenirs Jeunes Compétition: de 10 à 11 ans.

Accès : Maitriser le 100 m 4 nages.

- Lundi 18h /19h15
- Mercredi 17h15/18h30
- Vendredi 18h/19h15 *Objectif: Compétition FFN*

Loisir 1: de 12 à 14 ans

Accès : Maitriser 2 nages.

- Mercredi 15h15 / 16h15
- Vendredi 20h15 / 21h15

Loisir 2 : de 14 à 17 ans.

Accès : Maitriser 3 nages.

- Jeudi 19h15 / 20h30
- Samedi 12h30 /13h30

Groupe départemental : de 12 à 17 ans.

Accès : Maitriser le 100 m 4 nages, 2 entrainements minimum /semaine.

- Lundi 19h/20h
- Mercredi 18h40/20h
- Vendredi 20h/21h15

Objectif: Compétition FFN



Groupe Région et plus : de 12 à 18 ans.

Accès : Maitriser le 200 m 4 nages et faire + de 700 pts FINA, 5 entrainements. Plus les stages.

- Lundi 18h40 / 20h
- Mardi 19h15/20h30
- Mercredi 17h30/20h
- Vendredi 18h/20h15
- Samedi 9h/10h30

Objectif: Compétition FFN

Natation Synchronisée:

Maitriser 3 nages sur 50 m, à partir de 10 ans.

- Mercredi 18h30 / 20h
 - Vendredi 19h15 / 20h15
 - Samedi 16h / 17 h 30
- Objectif: Gala*

