

Saison 2022-2023

Association Lagny sur Marne Natation



Groupes et Tarifs

Apprentissage ADULTES/ADOS - 30 minutes par sem.

Pour adultes et adolescents débutants, phobiques

Mercredi : 19h45-20h30 **320 €**

Groupe Apprentissage - 30 minutes par sem. (année 2016 à 2017)

Apprentissage de la natation

Lundi : 17h30-18h

Mercredi : 10h45-11h15 / 17h30-18h

Jeudi : 17h30-18h / 18h-18h30

Vendredi : 18h-18h30 / 18h30-19h

Samedi : 11h30-12h **310 €**

Groupe Petite École de Natation EN 1 - 30 minutes par sem. (année 2015 à 2016)

Apprentissage de la natation, formation au test du Sauv'nage

Lundi : 18h-18h30

Mardi : 18h15-18h45

Mercredi : 10h15-10h45 / 15h30-16h / 17h-17h30

Jeudi : 18h30-19h

Samedi : 10h-10h30 **310 €**

Groupe École de Natation EN 2 - 45 minutes par sem. (années 2012 à 2016)

Apprentissage de la natation, formation aux tests de l'École de Natation Française

Lundi : 19h15-20h

Mardi : 17h30-18h15 / 18h45-19h30

Mercredi : 14h30-15h15 / 16h15-17h

Vendredi : 19h-19h45 **330 €**

Groupe Pré-compétition École de Natation EN 3 - 1h par sem. (années 2012 à 2014)

Apprentissage des 4 nages, préparation du pass'compétition

Mercredi : 15h15-16h15

Jeudi : 17h30-18h30

Samedi : 10h30-11h30 **350 €**

Groupe SUPER ÉCOLE - 2 fois 45min par sem. 2 séances obligatoires (année 2014 – 2015)

(Sur sélection des entraîneurs seulement !)

Apprentissage des 4 nages, formation aux tests de l'ENF, Initiation à la compétition

Lundi : 18h30-19h15 **ET** Mercredi : 11h15-12h **350€**

Groupe PERFECTIONNEMENT - 1 heure par sem. (année 2005 à 2011)

Apprentissage et formation des 4 nages, formation aux tests de l'École de Natation Française

Mercredi : 14h30-15h30 / 16h-17h / 19h30-20h30

Vendredi : 19h45-20h45 (nageurs confirmés/compétiteurs) **330 €**

Groupe Ados & BNSSA - 1h30 par sem. (année 2005 et avant)

Préparation aux épreuves du diplôme de sauvetage aquatique

Jeudi : 20h30-22h **330 €**

Évolution en cours d'année pour
permettre de faire évoluer les enfants
après leur passage par le groupe

Saison 2022-2023

Groupe MASTERS - 1 à 3 séances d'1h30 par sem. (année 2002 et avant)

Perfectionnement, approfondissement des 4 nages, pratique compétitive.

Lundi : 12h-13h30	1 séance/sem.	310 €
Jeudi : 20h30-22h	2 séances/sem.	330 €
Vendredi : 12h-13h30	3 séances/sem.	350 €

Groupe MASTER MATIN – de 6h30 à 7h45 – 1 à 4 séances par sem.,

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : **250 € ou 50 € en plus d'une inscription à un autre groupe**

Les groupes compétition

Groupe MATIN – de 6h30 à 7h45 – 1 à 4 séances par sem., à partir de 16 ans (à valider avec le coach)

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : **250 € ou 50 € en plus d'une inscription à un autre groupe**

Groupe Compétition AVENIRS - 3 séances par sem., avec de la PPG*.

(Garçons : 2011 et moins / Filles : 2012 et -)

Pratique de la compétition

Lundi : 17h30-18h45		
Mercredi : 9h-11h (dont 45min de PPG, de 10h15 à 11h)		
Vendredi : 17h45-19h		370 €

Groupe Compétition JEUNES - 3 à 4 séances par sem., avec de la PPG*.

(Garçons : 2008 à 2011, Filles : 2009 à 2012)

Pratique de la compétition du niveau départemental à national

Mardi : 17h30 à 19h45 (dont 45min de PPG, de 19h à 19h45)		
Mercredi : 17h-19h30 (dont 45min de PPG, de 18h45 à 19h30)		
Jeudi : 19h-20h30		
Samedi : 10h-12h		390 €

Groupe Compétition ESPOIRS - 2 à 3 séances par sem. en fonction du projet, à définir avec l'entraîneur, avec de la PPG*.

(Garçons : 2010 et avant, Filles : 2011 et avant)

Pratique de la compétition du niveau départemental à régional

Lundi : 19h-20h30 (dont 45min de PPG, de 19h à 19h45)		
Mardi : 19h30-21h (1/2 groupe)		
Mercredi : 18h-19h30 (1/2 groupe)		
Jeudi : 18h45-21h30 (dont 1h de PPG, de 18h45 à 19h45)		380 €

Groupe Compétition JUNIORS - 5 à 10 séances par sem., avec de la PPG*.

(Garçons : 2008 et avant, Filles : 2009 et avant)

Pratique de la compétition du niveau départemental à national

Lundi : 18h45-20h30		
Mardi : 18h-21h (dont 1h de PPG, de 18h à 19h)		
Mercredi : 17h-20h30 (dont 1h30 de PPG, de 17h à 18h30)		
Jeudi : 18h30-20h30		
Vendredi : 19h-20h45		
Samedi : 10h-12h (en bassin de 50m à Nogent sur Marne)		410 €

Plus les matins, Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi, de 6h30 à 7h45 (à voir avec le coach)

**PPG Préparation Physique Généralisée*

Informations : <https://abcnatation.fr/sc/130773669> Mail : ismnatation.gestion@gmail.com