

# TARIFS SAISON 2020-2021

► 1 PERSONNE INSCRITE	TARIFS
- FAMILIARISATION	280 €
- ECOLE DE NATATION (jaune orange pass)	310 €
- PASS 2x/semaine	340€
- PERFECTIONNEMENT BENJAMIN - ADO	310 €
- PERFECTIONNEMENT ADULTE	325 €
- GROUPE COMPETITION	340 €
- AQUAFORM 2 COURS	325 €

## REMISES :

► ANCIEN <u>ADHERENT</u> :	-30 €
► ANCIEN <u>ADHERENT COVID-19</u> :	-40€
► CHESNAYCOURTOIS :	-20 €
► 2 PERSONNES INSCRITES (du même foyer)  PAR ADHESION :	-7 €
► 3 PERSONNES INSCRITES (du même foyer)  PAR ADHESION :	-14 €

Cours hors vacances scolaires et fermetures exceptionnelles de la piscine par la mairie pour travaux.

**DOSSIER COMPLET** : Fiche d'inscription remplie via Internet  
Certificat médical, 1 Photo  
Ainsi que votre règlement  
(Chèque, chèque vacances, espèces, virement).

# LE CHESNAY NATATION

APPRENTISSAGE - PERFECTIONNEMENT - COMPETITION

**Préparez dès à présent la rentrée sportive !**  
**de vos Enfants**

**SAISON 2020 / 2021**

## **INSCRIPTIONS tous groupes**

Pour les enfants de 4 ans à 10 ans

Un test de natation sera demandé en vue des inscriptions pour intégrer au mieux un groupe adapté à son niveau.

Août 2020	Du lundi 17 Aout au Vendredi 28 Août				
	Lundi 09h30 à 11h30	Mardi 09h30 à 11h30	Mercredi 09h30 à 11h30	Jeudi 09h30 à 11h30	Vendredi 09h30 à 11h30

Septembre 2020	Lundi 31/7	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4

***Merci de nous contacter pour prendre Rendez-vous***

**06 07 10 49 71**



## **DEBUT DES COURS**

**Ecole de natation Le 07 Septembre 2020**

**abcnatation.com/lechesnay** - **anlc78@wanadoo.fr**  
**inscriptions.lcn@gmail.com**

7 Rue Pottier -78150 LE CHESNAY

## ECOLE DE NATATION (Ecole de Natation Française)

<b>FAMILIARISATION</b> Cours de 45 min.	Mercredi – 13h15 Mercredi – 10h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découverte du milieu aquatique sous forme de parcours ludiques</li> </ul>
<b>PRE SAUV'NAGE 1</b> Cours de 45 min/sem. (Ex groupe Jaune)	Mardi – 17h00 Mercredi – 11h00 Mercredi – 14h00 Mercredi – 16h15 Vendredi – 17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déplacement ventral et dorsal en grand bassin sur 10 à 15m</li> </ul>
<b>SAUV'NAGE</b> 1 Cours de 45 min/sem. (Ex groupe Orange)	Lundi – 17h00 Mardi – 17h00 Mercredi – 14h30 Mercredi – 16h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauv'nage = TEST DU SAVOIR NAGER</li> </ul>
<b>PASS'1</b> (2012-2013) 1 ou 2 Cours de 1h/sem. (limite de place pour 2 fois hebdo)	Lundi – 17h00 Mercredi – 17h00 Vendredi – 17h00 (1-2 ensemble)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionnement Dos et crawl</li> <li>• Pass'sport de l'eau</li> </ul>
<b>PASS'2</b> (2010-2011) 1 ou 2 Cours de 1h/sem. (limite de place pour 2 fois hebdo)	Mercredi – 15h15 Jeudi – 17h00 Vendredi – 17h00 (1-2 ensemble)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionnement Dos et crawl</li> <li>• Pass'sport de l'eau</li> </ul>
Possibilité pour les groupes Pass' de faire 2x par semaine		

## NATATION DE PERFECTIONNEMENT (à partir de 11 ans)

<b>BENJAMINS (2008-2009)</b> 1 cours de 1h/sem.	Mardi – 17h45 Mercredi – 17h00 Vendredi – 18h00 Samedi – 14h00
<b>ADO (dès 2007)</b> 1 cours de 1h/sem.	Lundi – 18h00 Mercredi – 18h00 Mercredi – 19h00 Jeudi – 18h00 Vendredi – 20h / 2 Groupes Samedi – 15h00
<b>ADULTE</b> 2 Cours de 1h/sem.	Mardi et Vendredi – 21h

## AQUAFORM (2 cours de 45 min sur 30 semaines)

<b>AQUAFORM</b>	Mardi et vendredi 21h
-----------------	-----------------------

## GROUPES COMPETITIONS

<b>AVENIRS</b> 3 entrainements par semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mardi 17h à 18h45</li> <li>▶ Mercredi 15h30 à 17h00</li> <li>▶ Jeudi 17h00 à 18h</li> <li>▶ Vendredi 17h00 à 18h45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technique des 4 nages</li> <li>• Perfectionnement plongeon et virages</li> <li>• 45 min de Travail de psychomotricité en salle sous forme de jeux collectifs (Ve 17h)</li> </ul>
<b>JEUNES</b> 4 entrainements par semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lundi 18h00-20h00</li> <li>▶ Mardi 18h00-20h00</li> <li>▶ Jeudi 18h00-20h00</li> <li>▶ Vendredi 18h-20h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation aux compétitions fédérales du niveau départemental au niveau national</li> </ul>
<b>JUNIORS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lundi 18h45-20h00</li> <li>▶ Mardi 18h45-20h00</li> <li>▶ Vendredi 19h à 21h</li> <li>Samedi – 16h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation aux compétitions fédérales du niveau départemental</li> </ul>
<b>COMPETITION 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jeudi 19h00 à 20h</li> <li>▶ Vendredi 20h à 21h</li> <li>Samedi – 16h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation aux compétitions fédérales du niveau départemental</li> </ul>
<b>COMPETITION 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ du Lundi au Vendredi 18h à 20h00</li> <li>▶ Mercredi 16h30-20h</li> <li>▶ Samedi 11h00 - 14h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation aux compétitions fédérales du niveau régional au niveau national</li> </ul>
<b>MAITRES</b> (+ de 25 ans)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mardi 21h-22h</li> <li>▶ Vendredi 20h-22h00</li> <li>Samedi – 16h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation aux compétitions fédérales (4nages exigé)</li> </ul>