TARIFS SAISON 2019-2020

► 1 PERSONNE INSCRITE	TARIFS
- *FAMILIARISATION*	**280 €**
- *ECOLE DE NATATION (jaune orange rouge violet)*	**310 €**
- *PERFECTIONNEMENT BENJAMIN - ADO*	**310 €**
- *PERFECTIONNEMENT ADULTE*	**325 €**
- *GROUPE COMPETITION*	**340 €**
- *AQUAFORM 2 COURS*	**325 €**

REMISES :

► **ANCIEN ADHERENT :**	**-30 €**
► **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 : Dossier d'inscription bien rempli,
via notre site 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 2019 / 2020

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.

JUIN 2019	Lundi 17 17h00 à 18h00	Mardi 18 17h00 à 18h00	Mercredi 19 14h00 à 18h00	Jeudi 20 Vendredi 21 17h00 à 18h00

JUIN 2019	Lundi 24 17h00 à 18h00	Mardi 25 17h00 à 18h00	Mercredi 26 14h00 à 18h00	Jeudi 27 Vendredi 28 17h00 à 18h00

Merci de nous contacter pour prendre Rendez-vous

06 07 10 49 71

DEBUT DES COURS LE 16 SEPTEMBRE 2019

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

7 Rue Pottier -78150 LE CHESNAY

ECOLE DE NATATION (Ecole de Natation Française)

FAMILIARISATION **Cours de 45 min.**	Mercredi – 13h15 Mercredi – 10h15	● Découverte du milieu aquatique sous forme de parcours ludiques
JAUNE **1 Cours de 45 min/sem.**	Mardi – 17h00 Mercredi – 14h00 Mercredi – 16h15 Mercredi – 11h00	● déplacement ventral et dorsal en battements en grand bassin
ORANGE **1 Cours de 45 min/sem.**	Lundi – 17h00 Mercredi – 14h30 Mercredi – 16h15 Jeudi – 17h00	● Perfectionnement dos et crawl ● Sauv'nage
ROUGE **1 Cours de 1h/sem.**	Mardi – 17h00 Mercredi – 15h15 Jeudi – 17h00	● Perfectionnement Dos et crawl ● Initiation brasse ● Sauv'nage
VIOLET **1 Cours de 1h/sem.**	Lundi – 17h00 Mercredi – 15h15 Vendredi –17h00	● Perfectionnement dos crawl et brasse ● Initiation papillon ● Pass'sports de l'eau

NATATION DE PERFECTIONNEMENT (à partir de 11 ans)

BENJAMINS (2007-2008) **1 cours de 1h/sem.**	Mardi – 18h00 Mercredi – 17h00 Vendredi – 18h00 Samedi – 14h00
ADO (dès 2006) **1 cours de 1h/sem.**	Lundi – 18h00 Mercredi – 18h00 Mercredi – 19h00 Jeudi – 18h00 Vendredi – 20h / 2 Groupes Samedi – 15h00
ADULTE **2 Cours de 1h/sem.**	Mardi et Vendredi 21h00 – 22h00

AQUAFORM (2 cours de 45 min)

AQUAFORM	Mardi et vendredi 21h00 – 21h45

GROUPES COMPETITIONS

PASS'SPORTS **2 entrainements par semaine**	Pass1 : ►Lundi 17h à 18h et Mercredi 17h à 18h Pass 2 : ►Mercredi 17h -18h et Vendredi 17h à 18h	● Préparation au pass'port de l'eau et au pass'compétition
AVENIRS **3 entrainements par semaine**	► Mardi 17h-18h45 ►Mercredi 15h30 à 17h ►Jeudi 17h-18h ►Vendredi 17h-18h45	● technique des 4 nages ● Perfectionnement plongeon et virages ● 45 min de Travail de psychomotricité en salle sous forme de jeux collectifs (Ve 17h)
JEUNES **4 entrainements par semaine**	►Lundi 18h -20h ►Mardi 18h - 20h ►Jeudi 18h – 20h ►Vendredi 18h- 20h	● Préparation aux compétitions fédérales du niveau départemental au niveau national
JUNIORS	► Lundi 19h00 à 20h ► Mardi 19h00 à 20h ► Vendredi 19h à 21h Samedi – 16h00	● Préparation aux compétitions fédérales du niveau départemental
COMPETITION 2	► Jeudi 19h00 à 20h ► Vendredi 20h à 21h Samedi – 16h00	● Préparation aux compétitions fédérales du niveau départemental
COMPETITION 1	► du Lundi au Vendredi 18h-20h ►Mercredi 16h30-20h ► Samedi 11h -14h	● Préparation aux compétitions fédérales du niveau régional au niveau national
MAITRES **(+ de 25 ans)**	►Mardi 21h-22h ►Vendredi 20h-22h Samedi – 16h00	● Préparation aux compétitions fédérales (4nages exigé)