



# HORAIRES ET RENSEIGNEMENTS 2023-2024 AMSLF NATATION

## GROUPES ADULTES (Places limitées)

### AQUAGYM 230€

Lundi: 20h15 – 21h00  
Mardi: 12h45 – 13h30 / 20h15 - 21h00  
Mercredi: 12h00 – 12h45  
Jeudi: 12h45 – 13h30 / 20h15 – 21h00  
Vendredi: 12h45 – 13h30

### NATATION ADULTES LOISIRS 220€

Lundi: 12h00 – 13h30  
Mardi: 19h15 – 20h15  
Jeudi: 20h00 – 21h00 (Piscine Maurice Giuge)  
Vendredi: 12h00 – 12h45  
Vendredi: 20h00 – 21h00

### NATATION ADULTES COMPETITION 240€

Lundi: 12h00 – 13h30  
Mardi: 19h15 – 20h15  
Jeudi: 20h00 – 21h00 (Piscine Maurice Giuge)  
Vendredi: 12h00 – 12h45  
Vendredi: 20h00 – 21h00

### NAGE AVEC PALMES 200€

Mardi: 12h00 – 12h45  
Mercredi: 20h00 – 21h00  
Jeudi: 12h00 – 12h45

### AQUAPHOBIE 200€

Jeudi 12h00 – 12h45  
Samedi: 9h00 - 9h45

### PASS MULTI ACTIVITÉS (toutes les activités vous sont accessible) 280€

Les horaires et séances sont susceptibles de modifications périodiques dans le cours de l'année et pendant les vacances scolaires.

**Pour la saison 2023/2024, tous les cours adultes reprendront à partir du lundi 11 septembre et se termineront fin juin 2024.**



## **GROUPES ENFANTS (Places limitées)**

**BEBES NAGEURS 185€** (de 3 mois à 4 ans)

*(Activités aquatique avec papa et maman)*

Dimanche: 8h45 – 10h45 (eau chauffée à 32°)

**LES MINOTS 160€** (Année 2020 uniquement)

*(Début de l'Apprentissage de la natation avec papa ou maman et un éducateur)*

Samedi matin

Groupe 1 = 9h00-9h30

Groupe 2 = 9h30-10h00

**ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE (1 cours/semaine)**

*TÊTARDS – cotisation 160€ (2019 - 2018)*

Têtard 1 = Mercredi: 9h45 – 10h30

Têtard 2 = Samedi: 10h00 – 10h45

Têtard 3 = Samedi: 10h45 – 11h30

*LUTINS – cotisation 160€ (2018 - 2017)*

Lutin 1 = Mercredi: 9h00 – 9h45

Lutin 2 = Vendredi: 18h00 – 18h45

Lutin 3 = Samedi: 11h30 – 12h15

**PERFECTIONNEMENT (2 cours/semaine)**

*AVENIRS PERF 1/2/3/4 – 200€ (2016 - 2015)*

Mercredi 12h45 – 13h30 et samedi 13h45 – 14h30

*POUSSINS PERF 1/2/3 – cotisation 200€ (2014 - 2013)*

Poussin Perf 1 : Mercredi 14h45 – 15h45 et Samedi 12h45 – 13h45

Poussin Perf 2 : Vendredi 19h00 – 20h00 et Samedi 12h45 – 13h45

Poussin Perf 3 : Vendredi 19h00 – 20h00 et Samedi 12h45 – 13h45

## **GROUPES JEUNES LOISIRS - de 18 ans**

**NATATION ARTISTIQUE (à partir de l'année 2013) (2 cours/semaine obligatoires)**

*GROUPE 1 débutantes – 210€*

Mercredi 14h00 - 14h45 (à sec) + 14h45 - 15h30 (dans l'eau)

Samedi 16h00 - 17h00 (dans l'eau)

*GROUPE 2 – 210€*

Lundi 19h15 - 20h15 (dans l'eau)

Jeudi 18h15 - 19h15 (à sec) + 19h15 - 20h15 (dans l'eau)

**JEUNES PERFECTIONNEMENT 4 NAGES à partir de 2012 (3 cours/semaine)**

*Cotisation 210€*

Mercredi 19h00 – 20h00

Jeudi 19h15 – 20h15

Samedi 16h00 – 17h00



## JEUNES COMBINÉS *Cotisation 210€*

*(Séances à la plage en sept, oct, mai et juin suivant les conditions météo, horaires à confirmer à la rentrée)*

*Mardi 17h30-18h30 JC 1 et JC2*

### *Jeunes Combinés 1 (2012, 2011, 2010)*

Lundi 19h15 – 20h15

Mercredi: 17h30 – 18h30

### *Jeunes Combinés 2 (2009, 2008, 2007, 2006)*

Mercredi 18h30 – 20h00

Vendredi: 20h00 – 21h00

## **GROUPES COMPETITIONS et PRÉ COMPÉTITION**

**(La présence à tous les entraînements est obligatoire)**

### AVENIRS Pass'sport (2016-2017) UNIQUEMENT sur sélection

*Cotisation 200€ + Équipement du club 35€ à remettre par chèque en septembre*

Mardi: 17h15 - 18h15 (Préparation physique générale plage ou stade galliéni)

Mercredi: 13h30 – 14h45

Samedi: 14h30 – 16h00

### AVENIRS Pass'compétition (2015-2016) UNIQUEMENT sur sélection

*Cotisation 200€ + Équipement du club 35€ à remettre par chèque en septembre*

Mardi: 17h15 - 18h15 (Préparation physique générale plage ou stade galliéni)

Mercredi: 13h30 – 14h45

Jeudi: 17h45 - 19h15

Samedi: 14h30 – 16h00

### Avenirs Compétition (Garçons - Filles 2013 à 2015) UNIQUEMENT sur sélection

*Cotisation 210€ + Équipement du club 35€ à remettre par chèque en septembre*

Lundi: 17h45 - 19h15

Mercredi: 14h45-15h30 (Préparation physique générale) + 15h30 – 17h15 dans l'eau

Jeudi: 17h30 - 19h15

Samedi: 12h30 – 13h45

### Compétition 1 (UNIQUEMENT sur sélection)

*Cotisation 220€ + Équipement du club 35€ à remettre par chèque en septembre*

Nombre de séances hebdomadaires « proposées » et « obligatoires » : de 5 à 8 entraînements

### Compétition 2 (UNIQUEMENT sur sélection)

*Cotisation 250€ + Équipement du club 35€ à remettre par chèque en septembre*

Nombre de séances hebdomadaires « proposées » et « obligatoires » : 6 à 10 entraînements

Une fiche de groupe vous sera remise en début de saison, avec toutes les informations (règlement-horaires des entraînements-programme des compétitions)

Merci de contacter Hélène Martinache, Directrice Technique et Sportive de la section par mail [h.martinache83@gmail.com](mailto:h.martinache83@gmail.com) pour toutes informations complémentaires concernant les groupes Compétition et Pré Compétition.