



NATATION #1

OÙ NAGE-T-ON ?

- **PISCINE GALLIENI**
142, rue du Mal Lyautey
- **PISCINE MAURICE-GIUGE**
Base nature François Léotard
1196, boulevard de la Mer

VOTRE ADHÉSION COMPREND ->

- la licence sportive,
- la cotisation AMSLF,
- la carte WinWinSports

À QUEL ÂGE ?...

-> À partir de 3 mois

ON REPREND LE...

- > Adultes :
lundi 5 septembre
- > BB nageurs :
dimanche 11 septembre
- > Enfants, ados :
lundi 12 septembre
- > Aquaphobie :
jeudi 16 septembre

GROUPES ADULTES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AQUAGYM	20h15 - 21h	12h45 - 13h30 20h15 - 21h	12h - 12h45	12h45 - 13h30 20h15 - 21h	12h45 - 13h30	
NATATION ADULTES	12h - 13h30	19h15 - 20h15		20h - 21h Maurice-Giuge	12h - 12h45 20h - 21h	
MASTERS COMPÉTITION	12h - 13h30	19h15 - 20h15		20h - 21h Maurice-Giuge	12h - 12h45 20h - 21h	
NAGE AVEC PALMES		12h - 12h45	20h - 21h	12h - 12h45 20h - 21h Maurice-Giuge		
AQUAPHOBIE				12h - 12h45		9h - 9h45

31

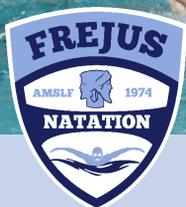
INFOS EN +

TESTS DE NIVEAU (à Gallieni à partir du 30 août) :

- les 30 et 31 août, les 1^{er}, 2, 3, 5, 6, 7, 8 et 9 septembre (horaires à retrouver sur le www.frejus-natation.com)
- le 7 septembre, 14h à 15h -> **NATATION ARTISTIQUE**

À ramener à la 1^{ère} séance :

- certificat médical - 3 mois,
- licence FFN reçue par mail lors de la pré-inscription sur ClickToClub



NATATION #2

GROUPES ENFANTS (places limitées)

		Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avec Papa ET maman Avec Papa OU maman	BB nageurs découverte de l'eau					8h45 - 10h45 (eau à 32°)
	LES MINOTS (2019)				9h15 - 9h55	
École de natation (1 cours/semaine)	Têtard 1 (2017-2018) Têtard 2 Têtard 3		9h45 - 10h30 Têtard 1		10h - 10h45 T2 10h45 - 11h30 T3	
	Lutin 1 (2016-2017) Lutin 2 Lutin 3		9h - 9h45 Lutin 1	18h - 18h45 Lutin 2	11h30 - 12h15 Lutin 3	
Perfectionnement (2 cours/semaine)	Avenirs perfectionnement 1/2/3/4 (2014-2015)		12h45 - 13h30		13h45 - 14h30	
	Poussin perf. 1 (2012-13) Poussin perf. 2 Poussin perf. 3		14h45 - 15h45 Poussin perf. 1	19h - 20h Poussin perf. 2 et 3	12h45 - 13h45 Poussin perf. 1, 2, 3	

32

GROUPES JEUNES LOISIRS

		Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
NATATION ARTISTIQUE Groupe 1 débutantes (2013 ->)			13h45 - 15h30 G1 -> 1 h. à sec, + 45' dans l'eau			16h - 17h G1 -> dans l'eau
	Groupe 2 confirmées (2013 ->)	19h - 20h15 G2 -> dans l'eau				15h - 17h30 G2 -> 1 h. à sec, + 1h30 dans l'eau
JEUNES PERFECTIONNEMENT 4 NAGES (2011 ->) (3 cours/semaine)			19h - 20h 30' à sec, + 30' dans l'eau	19h15 - 20h15		16h - 17h
COMBINÉS 1 (2009->2011)	19h15 - 20h15 (1)	17h30 - 19h (1)				
(*) COMBINÉS 2 (2008 ->)		19h - 20h (2)			19h30 - 21h (2)	

(*) COMBINÉS -> séances en mer, sept.-octobre et mai-juin selon conditions météo



NATATION #3

COMPÉTITION & PRÉCOMPÉTITION (présence obligatoire à tous les entraînements)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
AVENIRS Pass'sport (2015-2016)		17h15 - 18h15 prépa. physique générale - Gallieni	13h30 - 14h45		14h30 - 16h
AVENIRS Pass'compétition (2014-2015)		17h15 - 18h15 prépa. physique générale - Gallieni	13h30 - 14h45	17h45 - 19h15	14h30 - 16h
AVENIRS Compétition (♂ 2012->2014, ♀ 2013->2014)	17h45 - 19h15	17h15 - 18h15 prépa. physique générale - Gallieni	15h30 - 17h15	17h30 - 19h15	12h30 - 13h45
COMPÉTITION 1 (sur sélection) (♂ 2009->2011, ♀ 2010->2012)	Nombre de séances hebdomadaires "proposées" et "obligatoires" : 5 à 6 entraînements				
COMPÉTITION 2 (sur sélection) (♂ à partir 2008, ♀ à partir 2009)	Nombre de séances hebdomadaires "proposées" et "obligatoires" : 6 à 10 entraînements				
ÉQUIPEMENT DU CLUB : 30 € (à remettre en septembre par chèque à l'ordre "AMSLF Natation")					

33

NEW 2022

TARIFS natation bien-être enfant	Bébés nageurs / Découverte de l'eau 3 mois à 4 ans, jeux aquatiques avec papa / maman	LES MINOTS entre 3 et 4 ans, apprentissage avec papa / maman et un éducateur	TARIFS natation bien-être adulte	Aqua gym
	COTISATION	120 €		

L'INFO EN +

Forfait
AQUAGYM
+ GYM. VOLONTAIRE
=> **260 €**

CONTACTS

Directrice technique -
Hélène Martinache :
06 68 12 90 33
natation@amslfrejus.com

TARIFS natation	Natation	Natation artistique	Nage avec palmes
ADULTE	190 €		190 €
MINEUR / ÉTUDIANT / TARIF C.E.	170 €	170 €	
BABY (- DE 6 ANS LE JOUR DE L'INSCRIPTION)	120 €		
PASS COMPLET (tous les créneaux adultes)			250 €