

PERFECTIONNEMENT ADULTES

Cette section est accessible à toute personne sachant nager correctement au minimum 50 brasse.

Objectifs : apprentissage et perfectionnement des 4 nages. Pas de compétition. Quelques rencontres sportives sont malgré tout organisées dans la saison en lien avec d'autres sections Adultes de clubs de natation voisins. Ces compétitions bien que régies par les règles de la FFN ont un caractère ludique et convivial.

Age minimum : 18 ans

Un seul entraînement par semaine.

Le port du bonnet est obligatoire lors des entraînements.

Chaque nageur devra avoir son propre matériel : lunettes, bonnet. Palmes, paddles et pull buoy s'il souhaite profiter de ses supports d'entraînement.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

➤ MARDI 21h00 à 22h30

TARIFS

- 1er adhérent 185 €
- 2ème adhérent 170 €
- 3ème adhérent & suivants 155 €

INSCRIPTION

- **1 certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse

REPRISE

Mardi 14 septembre 2010 : pour tous.

PRE - COMPET ADOS

Cette section est accessible à toute personne sachant nager correctement 50 mètres sans s'arrêter avec à minima 25 mètres en position ventrale (au choix brasse, crawl ou papillon) et 25 mètres en position dorsale (dos).

Objectifs : apprentissage et perfectionnement des 4 nages. Préparation à la compétition (2 ou 3 dans l'année). Rejoindre à terme les groupes de natation sportive.

Limites d'âge : 12 à 18 ans

Deux entraînements par semaine.

Le port du bonnet est obligatoire lors des entraînements.

Chaque nageur devra avoir son propre matériel : lunettes, bonnet. Palmes, paddles et pull buoy s'il souhaite profiter de ses supports d'entraînement.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

- MARDI 19h15 à 20h45
 - JEUDI * 19h00 à 20h00
 - VENDREDI * 19h00 à 20h00
- * selon les groupes

TARIFS

- 1er adhérent 195 €
- 2ème adhérent 180 €
- 3ème adhérent & suivants 165 €

INSCRIPTION

- **1 certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse

REPRISE

Mardi 14 septembre 2010 : pour tous.

A.S.C. NATATION

Président : M Patrice GUIZON

34 avenue Foch - 93460 Gournay sur marne

www.ascc-natation.com



L'ASC Natation comporte cinq sections

1. Ecole de natation (C.I.N.S.)
2. Natation sportive
3. Masters (25 ans et +)
4. Perfectionnement Adultes (+ de 18ans)
5. Pré-Compét Ados (12 à 18 ans)

Pour les nouveaux venus, un test est proposé lors du premier entraînement. Il permet de valider le niveau du nageur et si le test est positif, de fixer son futur groupe d'appartenance.

Tous les entraînements se déroulent sous la conduite et la responsabilité d'entraîneurs.

Chèque d'inscription à libeller à l'ordre de
« A.S.C. Natation »

L'inscription comprend
La cotisation du club
La licence / assurance F.F.N.
Le bonnet et le Tee Shirt du Club

Aucune cotisation ne sera
remboursée en cours de saison, excepté pour
raison médicale (certificat médical).

C.I.N.S. Centre d'Initiation à la Natation Sportive

Cette section est accessible à tout enfant sachant nager 50 mètres sans s'arrêter avec à minima 25 mètres en position ventrale (au choix brasse, crawl ou papillon) et 25 mètres en position dorsale (dos).

Objectifs : apprentissage des quatre nages et préparation puis présentation aux différents passeports mis en place par la Fédération Française de Natation, préalables à toute inscription sur une compétition de natation.

Pas d'âge minimum
Limite d'âge maxi : 11 ans

Deux entraînements hebdomadaires sont obligatoires.

Le port du bonnet et des lunettes également, lors des entraînements.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

- LUNDI 18h00 à 19h00
- MERCREDI 09h30 à 10h30
- JEUDI 18h00 à 19h00

TARIFS

- 1er adhérent 200 €
- 2ème adhérent 185 €
- 3ème adhérent & suivants 170 €

INSCRIPTION

- **1 certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse
- 1 photo d'identité
- 1 chèque de caution de 100 €

REPRISE

Lundi 13 sept 2010 : nageurs du CINS 2009 - 2010
Jeudi 16 sept 2010 : nouvelles inscriptions

NATATION SPORTIVE

Cette section est accessible à toute personne sachant nager correctement au minimum 3 nages et maîtrisant les techniques de virages et départ.

Objectifs : concourir dans les compétitions, meetings et championnats de niveaux départemental à national.

Age maximum : 25 ans (cf. Masters)

Deux entraînements hebdomadaires sont obligatoires, trois conseillés.

Le port du bonnet est obligatoire lors des entraînements.

Chaque nageur devra avoir son propre matériel : lunettes, bonnet, palmes, paddles et pull buoy.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

Natation :

- MARDI 19h00 à 21h00
- MERCREDI 18h50 à 20h30
- JEUD / VEND * 18h50 à 20h30

Renforcement musculaire, à sec

- JEUDI * 19h00 à 20h00

* selon les groupes

TARIFS

- 1er adhérent 230 €
- 2ème adhérent 215 €
- 3ème adhérent & suivants 200 €

INSCRIPTION

- **1 certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse
- 1 chèque de caution de 100 €

REPRISE

Mardi 7 sept 2010 : nageurs en sportive 2009 - 2010
Mardi 14 sept 2010 : nouvelles inscriptions

MASTERS

Cette section est accessible à toute personne sachant nager correctement au minimum 3 nages et maîtrisant les techniques de virages et départ.

Objectifs : concourir dans les compétitions de niveaux départemental à international.

Age minimum : 25 ans

Trois entraînements hebdomadaires possibles, selon la disponibilité de chacun.

Le port du bonnet est obligatoire lors des entraînements.

Chaque nageur devra avoir son propre matériel : lunettes, bonnet, palmes, paddles et pull buoy.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

- MARDI 20h30 à 22h00
- MERCREDI 19h30 à 20h30
- VENDREDI 19h30 à 20h30

TARIFS

(inclus la fourniture du bonnet et du tee-shirt du club)

- 1er adhérent 230 €
- 2ème adhérent 215 €
- 3ème adhérent & suivants 200 €

INSCRIPTION

- **1 certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse
- 1 chèque de caution de 100 €

REPRISE

Mardi 7 sept 2010 : nageurs Masters 2009 - 2010
Mardi 14 sept 2010 : nouvelles inscriptions