

PERFECTIONNEMENT ADOS - 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 Ados - Adultes de clubs de natation voisins. Ces compétitions bien que régies par les règles de la FFN ont un caractère ludique et convivial.

Ouvert à tous

Un seul entraînement par semaine.

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 130 €
- 2ème adhérent 115 €
- 3ème adhérent & suivants 100 €

* les tarifs tiennent compte de la **fermeture de la piscine du 24 octobre 2011 au 1^{er} janvier 2012.**

INSCRIPTION

- 1 **certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse **ou** une @dresse mail valide

REPRISE

13 septembre 2011 : 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

Trois entraînements par semaine.

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

TARIFS *

- 1er adhérent 140 €
- 2ème adhérent 125 €
- 3ème adhérent & suivants 110 €

* les tarifs tiennent compte de la **fermeture de la piscine du 24 octobre 2011 au 1^{er} janvier 2012.**

INSCRIPTION

- 1 **certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse **ou** une @dresse mail valide

REPRISE

13 septembre 2011 : 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 Ados/Adultes
5. Pré-Compét Ados (12 à 18 ans)

Pour les nouveaux venus, un test est effectué 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.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

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

TARIFS *

- 1er adhérent 160 €
- 2ème adhérent 145 €
- 3ème adhérent & suivants 130 €

* les tarifs tiennent compte de la **fermeture de la piscine du 24 octobre 2011 au 1^{er} janvier 2012.**

INSCRIPTION

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

REPRISE

05 sept 2011 : nageurs du CINS 2010 - 2011
12 sept 2011 : 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.

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

Les entraînements seront assurés dans des piscines alentours pendant la période de **fermeture de la piscine du 24/10/11 au 01/01/2012**

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 **ou** une @dresse mail valide
- 1 chèque de caution de 100 €

REPRISE

06 sept 2011 : nageurs en sportive 2010 - 2011
13 sept 2011 : 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.

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

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

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

TARIFS *

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

* si les entraînements ne peuvent pas être assurés pendant la **fermeture de la piscine du 24 octobre 2011 au 1^{er} janvier 2012**, un remboursement sera effectué en proportion des semaines perdues.

INSCRIPTION

- 1 **certificat médical d'aptitude à la natation**
- 3 envel. timbrées autocollantes à votre adresse **ou** une @dresse mail valide
- 1 chèque de caution de 100 €

REPRISE

06 sept 2011 : nageurs Masters 2010 - 2011
13 sept 2011 : nouvelles inscriptions