

SCMC- NATATION ET WATER-POLO SAISON 2016-2017 - PLANNING DES COURS

(30 semaines de cours en moyenne sont assurées sur l'année entre septembre 2016 et juin 2017)



ÉVEIL AQUATIQUE : cours de 45 mn pour les petits de 4 à 6 ans environ

Cours pour les petits. Familiarisation avec l'eau. Un test de niveau réalisé le premier jour permet de répartir les enfants par groupe de niveau.	BASSIN LANGEVIN-WALLON	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	SAMEDI 13H30-14H15	1	170 € un cours par semaine	190 € un cours par semaine
	SAMEDI 14H15-15H	2		
	SAMEDI 15H-15H45	3		
	SAMEDI 15H45-16H30	4		

SAUV'NAGE : cours de 45 mn pour les enfants de 6 à 8 ans environ

Les enfants continuent à apprendre les bases de la natation. Respiration sous l'eau, plongeurs et l'apprentissage de 2 nages. Au choix : 1 à 2 entraînements par semaine	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	LUNDI 17 H-17h45	5	170 € un ou deux cours par semaine	190 € un ou deux cours par semaine
	LUNDI 17H45-18H30	6		
	MERCREDI 17 H-17 H45	7		
	MERCREDI 17 H45-18 H30	8		
	JEUDI 17 H-17 H 45	9		
	JEUDI 17 H 45-18 h 30	10		

PASS'SPORT de l'eau : cours d'1 H 30 pour les enfants de 7 à 9 ans environ

Maîtrise de 2 nages et découverte du papillon. Préparation du Pass'sport de l'eau (initiation au water-polo, plongeon, nage avec palmes...) Au choix : 1 à 2 entraînements par semaine	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	LUNDI 17H 30-19H	11	170 € un ou deux cours par semaine	190 € un ou deux cours par semaine
	JEUDI 17 H 30-18 H30	12		

POUSSINS PERF : cours d'1 H pour les 9/10 ans

Maîtrise des 3 nages : crawl, dos, brasse pour ensuite débiter la compétition.	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	LUNDI 18 H-19H	13	170 € un ou deux cours par semaine	190 € un ou deux cours par semaine
	JEUDI 19 H-20H	30		

PASS' COMPÉTITION : cours d'1 H 30 pour les enfants de 8 à 10 ans env.

Début des compétitions. Au choix : 1 à 2 entraînements par semaine	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	LUNDI 19H-20H30	14	170 € un ou deux cours par semaine	190 € un ou deux cours par semaine
	JEUDI 18H30-20H	15		

COMPÉTITION (Équipe 1) : cours de 2 H pour les 11 ans et plus

Intensification des entraînements et des compétitions. Tarif unique quel que soit le nombre d'entraînements par semaine.	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI, VENDREDI 18 H-20 H	16	170 € 1 à 5 cours par semaine	190 € 1 à 5 cours par semaine

LOISIR ADO (pas de compétitions) : cours d'1 H pour les ados de 11 à 17 ans

Entraînements de natation proposés pour les jeunes de 11 à 17 ans quel que soit leur niveau de pratique. 1 ou 2 entraînements par semaine.	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	LUNDI 18H-19H complet	17	170 € 1 cours 190 € 2 cours par semaine	190 € 1 cours 210 € 2 cours par semaine
	MARDI 19H-20H	18		
	MERCREDI 18 H 30-19 H 30	19		
	MERCREDI 19 H 30-20 H 30 PRÉPARATION BAC	20		
	JEUDI 19 H-20 H	21		

LOISIR ADULTE : cours d'1 H à partir de 18 ans

Groupe du jeudi spécialement adapté pour les personnes ayant la phobie de l'eau.	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	MARDI 20 H-21 H	22	190 € 1 cours 250 € 2 cours 270 € 3 cours par semaine Étudiants : 170 € 1 cours 190 € 2 cours 210 € 3 cours par semaine	210 € 1 cours 270 € 2 cours 290 € 3 cours par semaine Étudiants : 190 € 1 cours 210 € 2 cours 230 € 3 cours par semaine
	JEUDI 20 H-21 H	23		
	SAMEDI 10 h-11 H	24		

Pour le groupe Loisir Adulte du jeudi de 20 H 45 à 21 H 45, possibilité d'inscription au SAUNA pour un coût supplémentaire de 50 €

ÉCOLE WATER-POLO : à partir de 11 ans

	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	LUNDI 19H-20 H30	25	170 € 1 cours 190 € 2 cours par semaine	190 € 1 cours 210 € 2 cours par semaine
	MERCREDI 19H-20 H 30	26		

WATER-POLO ADULTE HOMMES / FEMMES : tarifs pour les plus de 18 ans

* Un supplément de 20 € sera demandé pour toute inscription après le 20/09/2016	STADE NAUTIQUE	N° DU COURS	habitants de CHÂTILLON	HORS CHÂTILLON
	MARDI 20H-22H	27	240 € 2 cours par semaine*	260 € 2 cours par semaine*
	MERCREDI 20 H 30-22H	28		
	JEUDI 20 H-21 H30	29		