

## Horaires

### DECOUVERTE DU MILEU AQUATIQUE

#### Jardin Aquatique

Lundi : 17h30 à 18h15 ou 18h15 à 19h00

Mercredi : 17h30 à 18h15 ou 18h15 à 19h00

### APPRENTISSAGE DE LA NATATION

#### Ecoles de Natation

Mercredi et samedi : 09h00 à 10h00

#### Natation loisirs

Mercredi : 16h00 à 17h00

### NATATION SPORTIVE (Compétition)

#### « AVENIRS »

Lundi et mercredi : 17h00 à 18h00

#### « POUSSINS »

Lundi et mercredi : 17h00 à 18h30

Jeudi : 19h00 à 20h30

#### « BENJAMINS »

Lundi et mercredi : 18h00 à 20h00

Jeudi : 19h00 à 20h30

Vendredi : 20h00 à 21h30

#### « MINIMES-CADETS-JUNIORS-SENIORS »

Lundi et mercredi : 18h30 à 20h30

Mardi et vendredi : 20h00 à 21h30

Jeudi : 19h00 à 20h30

### SECTIONS ADULTES

#### Natation

Mardi : 20h00 à 21h00

Vendredi : 20h00 à 21h00

Samedi : 09h00 à 10h00

#### Aquaform Modéré (petit bain)

Lundi, Mercredi et jeudi : 19h15 à 20h00 ou 20h00 à 20h45

Mardi : 20h00 à 20h45 ou 20h45 à 21h30

#### Aquaform Tonic (Fosse)

Mardi : 20h00 à 20h45 ou 20h45 à 21h30

Mercredi et jeudi : 19h15 à 20h00 ou 20h00 à 20h45

Vendredi : 20h00 à 20h45

## Tarifs 2010-2011

Aulnaysiens ou Non Aulnaysiens ?

1<sup>ère</sup> inscription ou Réinscription ?

**CE SONT LES MÊMES TARIFS !**

15 € de Réduction pour chaque séance supplémentaire d'un même adhérent ou pour chaque activité d'un membre du même foyer fiscal.

ENFANTS				
	DECOUVERTE	APPRENTISSAGE		PERFORMANCE
	Jardin	Ecoles	Loisirs	Compétition
1 séance	145 €	150 €	145 €	
Groupe "avenirs"				160 €
Groupe "poussins"				170 €
Groupe "benjamins à seniors"				180 €

ADULTES			
	AQUAFORM		Natation
	modéré	tonic	
1 séance	145 €	145 €	115 €
2 séances*	275 €	275 €	215 €
3 séances*	405 €	405 €	315 €

*\* La réduction de 15 € est déjà appliquée sur les séances supplémentaires d'Aquaform et de natation adultes d'un même adhérent.*

## Bienvenue au club de natation



**SAISON 2010-2011 :**

**Reprise des activités le 13 septembre 2010**

**AULNAY  
SPORT  
NATATION**

Stade Nautique  
Rue Gaspard Monge  
93600 Aulnay Sous Bois  
Tél. / Fax : 01-48-68-58-00  
Mobile : 06 28 28 56 66.

Site web: <http://aulnaynatation.fr>

Courriel : [aulnay.sport.natation@bbox.fr](mailto:aulnay.sport.natation@bbox.fr)

Association Loi 1901 déclarée en Sous Préfecture du Raincy sous le n°2/3748  
Agrément Jeunesse et Sports n° 93SP243  
Numéro URSSAF de Montreuil : 870930050341L  
Siret 39008000000016  
APE 926C  
**Affiliations** : Fédération française de Natation F.F.N.

## Jardin aquatique 3 ans à 5 ans

Tu as 3 ans, 4 ans ou 5 ans au plus avant le 31 décembre de ton année d'inscription et tes parents souhaitent te faire découvrir le milieu aquatique par de petits jeux ludiques.  
Pour retrouver les sensations que tu avais avant la naissance, tu seras dans l'eau chaude (environ 29°C), mais sache qu'après une bonne journée, tout le monde la trouve un peu froide.....et encore plus avec le retour des beaux jours. Toutefois, la nécessaire douche avant d'entrer dans l'eau t'aidera à atténuer cette sensation.  
Au début tu seras dans les bras d'un de tes parents.  
Puis vous évoluerez ensemble sous les conseils des éducateurs.  
L'espace est aménagé avec des jeux, des tapis, des tunnels.....  
Chaque séance dure 45 minutes au plus.  
Mais pour les plus petits, le temps peut être limité à 30 minutes.

## Ecoles de Natation 6 ans à 9 ans

Vers 6 ans, tu apprendras progressivement des techniques de nage pour te déplacer avec aisance dans l'eau grâce à la brasse, au dos, au crawl et au papillon.  
Tu apprendras aussi à plonger du bord du bassin.  
Les groupes "Écoles de natation" seront constitués de nageurs ayant satisfait aux tests préalables (savoir nager 25 mètres).

## Natation Perfectionnement 11 ans et plus

Section destinée aux adolescents recherchant avant tout une pratique détendue de la natation, avec une présence régulière sans compétition.  
Le groupe peut accueillir également les lycéens cherchant à préparer l'option natation du baccalauréat.  
Le perfectionnement des nages et du plongeon sont les principaux axes de travail du groupe.  
Il est également possible aux seules personnes intéressées de participer à des compétitions adaptées à leur niveau.  
La convivialité, la bonne humeur sont de mises sans pour autant négliger la discipline sportive nécessaire à la bonne progression des membres.

## Natation sportive 7 ans à 77 ans et plus

Tu as choisi de pratiquer la natation sportive.  
Tu participeras régulièrement à des compétitions et tu n'es pas obligé de faire des exploits du jour au lendemain.  
Mais pour obtenir des résultats qui te feront plaisir, "faire des temps" qui satisferont tes entraîneurs et feront progresser tout le club, tu devras venir aux entraînements plusieurs fois par semaine.  
En début de saison, tu seras dirigé, par ton entraîneur, dans le couloir le plus adapté à tes capacités actuelles.  
En compétition, tes performances seront évaluées suivant ta catégorie, basée sur l'année de ta naissance.

Tu feras partie d'une des catégories suivantes :

<b>AVENIRS</b>	<b>9 ans et moins</b>
<b>POUSSINS</b>	<b>10 - 11 ans</b>
<b>BENJAMINS</b>	<b>12 - 13 ans</b>
<b>MINIMES</b>	<b>14 - 15 ans</b>
<b>CADETS</b>	<b>16 - 17 ans</b>
<b>JUNIORS</b>	<b>18 - 20 ans</b>
<b>SENIORS</b>	<b>21 ans et plus</b>
<b>MAÎTRES</b>	<b>25 ans et plus</b>

## SECTION ADULTE

### Natation 16 ans et plus

Section destinée aux adultes recherchant avant tout l'obtention et le maintien de sa condition physique, sans la contrainte de présence régulière ou d'objectifs de compétitions.  
L'apprentissage, le perfectionnement des nages sont les principaux axes de travail.  
Il est également possible pour les "En Corps Jeunes" intéressés, de Participer à des compétitions adaptées à leur niveau, dans une ambiance conviviale et drôle. Tous soutenus par les plus jeunes et les familles.  
La convivialité, la bonne humeur sont de mises sans pour autant négliger la discipline sportive nécessaire à la bonne progression des membres.  
Les entraînements sont diversifiés : Palmes, exercices éducatifs "surprenants".....on ne s'ennuie pas.

### Aquaform modéré - Aquaform tonic 16 ans et plus

Que vous soyez sportif ou néophyte, la gymnastique aquatique vous Apportera le bien-être au travers d'une activité physique efficace, mais tout en douceur.  
Deux niveaux sont proposés :

#### 1. Aquaform modéré

Un premier niveau, modéré, pour les débutants ou les personnes souhaitant un "petit" entretien physique.  
La gymnastique aquatique est plus facile que la natation : Il n'est pas nécessaire d'immerger la tête pour pratiquer, ni de savoir nager car vous êtes dans le petit bain. Vous avez toujours "pied".

#### 2. Aquaform tonic

Un second niveau, tonique, pour les personnes souhaitant une activité plus dynamique.  
Associé en alternance avec une séance de gymnastique aquatique, cette activité nécessite une bonne condition physique.  
Initialement l'aquaform tonic consiste à reproduire le même geste de la course à pied tout en maintenant la tête hors de l'eau.  
Des agrès adaptés permettent maintenant de faire travailler tous les muscles.  
Ce cours se pratique à l'aide d'une ceinture flottante dans le bassin d'eau profonde, la fosse.