

DOSSIER D'INSCRIPTION SAISON 2023-2024

Water-Polo

Ecole de natation

Natation Course

Nager-Forme

Natation Synchronisée



Apprentissage et perfectionnement au sein de l'Ecole de Polo.

Entraînement en vue d'une pratique compétitive au niveau régional.

Apprentissage, perfectionnement et préparation à la compétition pour les enfants de 6 à 12 ans.

Groupes de niveaux. Possibilité de pratiquer 1 ou 2 fois par semaine.

Entraînement en vue d'une pratique compétitive de 7 à 99 ans. Groupes par âge et par niveau. Groupes spécifiques aux plus de 25 ans (Maîtres).

Possibilité de classes à horaires aménagées au collège.

Aquaform, Aquabike.

Apprentissage et perfectionnement en natation pour adolescents et adultes.

Activités complémentaires en salle.

Apprentissage et perfectionnement des mouvements spécifiques de la discipline.

Activité de loisir uniquement.

NOUVEAUTÉS & CHANGEMENTS

- **REPRISE DES ACTIVITÉS :** 11 SEPTEMBRE 2023
- **MODALITES DE PAIEMENTS :** Paiement en plusieurs fois : uniquement par carte bancaire en 3 fois maximum.
Paiement par chèque : totalité en un seul chèque.

Paiement par autre moyen avec complément par chèque : un seul chèque pour le différentiel
- **ECOLE DE NATATION :** Réorganisation de l'école de natation par niveaux pour une meilleure cohérence au sein des groupes.
- **AQUABIKE :** Séance passée à 45min

AAJB NATATION - 29 Avenue Pierre Brossolette - BP 71036 - 41010 Blois CEDEX

Mail : contact@aajblois.fr - Internet : www.aajblois.com

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & INFORMATIONS

DOSSIER D'INSCRIPTION

Le dossier d'inscription complet sera composé des quatre éléments suivants :

1 - La fiche d'inscription dûment complétée.

POUR LES RENOUVELLEMENTS

Remise le jour de l'inscription

POUR LES NOUVELLES ADHÉSIONS

Téléchargeable sur notre site internet, onglet « Inscriptions » (www.aajblois.com)

2- Moyens de paiement.

Par carte bancaire : possibilité paiement en 3 fois

Par chèque libellé à l'ordre de « l' AAJB NATATION ». (**paiement en un seul chèque**)

Les chèques-vacances, coupons sports et passeport temps libre de la CAF sont acceptés, en cas de complément par chèque : **1 seul chèque pour le différentiel.**

3 - Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation ou de tous les sports en compétition de moins d'un an à la date d'inscription.



Dans le cas où vous avez fourni un certificat médical il y a moins de 3 ans, vous devez remplir et joindre l'attestation de réponse négative à toutes les questions du questionnaire de santé « QS - SPORT » à votre dossier. (Questionnaire téléchargeable sur www.aajblois.com)

4 - Une enveloppe timbrée pour l'envoi de votre carte membre et attestation C.E.

Si l'enveloppe n'est pas fournie, celle-ci vous sera facturée 3,00€ (à régler avec la cotisation)



**AUCUN DOSSIER INCOMPLET NE SERA ACCEPTÉ
LES EDUCATEURS NE RECUPERERONT AUCUN DOSSIER**

**LES DOSSIERS SONT A REMETTRE LORS DES
PERIODES D'INSCRIPTION ET UNIQUEMENT PAR VOIE POSTALE APRÈS**



LES CATÉGORIES D'ÂGES POUR 2019-2020

| CATEGORIES | DAMES | | MESSIEURS | |
|------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|
| | | | | |
| AVENIRS | 10 ans et moins | 2010 et après | 11 ans et moins | 2009 et après |
| JEUNES | 11-13 ans | 2009 à 2007 | 12-14 ans | 2008 à 2006 |
| JUNIORS | 14-17 ans | 2006 à 2003 | 15-18 ans | 2005 à 2002 |
| SENIORS | 18 ans et plus | 2002 et avant | 19 ans et plus | 2001 et avant |

RÉDUCTIONS ACCORDÉES SUR LES TARIFS

Etudiants Post-BAC à partir de 18 ans, sur justificatif : - 10,00 €

Réduction pour un même foyer par inscriptions simultanées :

A partir de la 3ème personne ou 2 enfants : - 15,00 €

A partir de la 4ème personne ou 3 enfants : - 30,00 €

A partir de la 5ème personne ou 4 enfants : - 75,00 €

Ces réductions sont à appliquer sur le montant total à régler pour un même foyer.

Retrouvez nos tarifs sur les pages des activités correspondantes.

ATTESTATION C.E

Au moment de votre inscription, nous vous demandons de régler intégralement votre cotisation.

Si votre CE prend en charge partiellement ou totalement votre adhésion, nous vous rembourserons la somme due après avoir encaissé le chèque de votre CE.

Les attestations CE seront adressées par voie postale avec les cartes adhérents a minima fin novembre.

LES PÉRIODES D'INSCRIPTION

POUR LES RENOUVELLEMENTS

Au Club House de l'AAJB,
en face de la piscine Agl'eau

Mardi 27/08 de 17h00 à 20h00

Jeudi 29/08 de 17h00 à 20h00

Samedi 31/08 de 14h00 à 17h00

POUR LES NOUVELLES ADHÉSIONS

Pour les adultes
Au Club House de l'AAJB,
en face de la piscine Agl'eau

Lundi 02/09 de 17h00 à 20h00

Pour tous les autres groupes (tests)
A la piscine Tournesol, rue Samuel Champlin

Mercredi 04/09 de 17h00 à 20h00

Vendredi 06/09 de 17h00 à 20h00

Ecole de natation



PUBLIC CONCERNE

Les activités de l'école de natation s'adressent à tous les enfants de 6 ans (né en 2013) à 12 ans souhaitant recevoir une formation complète de nageur.

ACTIVITES

Les jeunes, intégrant notre école, suivront le processus de formation préconisé par la FFN, appelé ENF (Ecole de Natation Française). Il s'articule autour de trois notions fondamentales : savoir nager, construire sa maîtrise de l'eau et découvrir la compétition.

NOUVEAU : MULTI-ACTIVITES

Les jeunes faisant partie d'un cycle Perf'nage ou Quat'nage peuvent, en plus de leur formule, 1 ou 2 fois par semaine, pratiquer au sein de l'école de polo ou de l'école de synchro. (voir créneaux sur la page concernée)

QUEL GROUPE ?

Les nageurs sont inscrits dans les groupes en fonction de leur niveau. Pour les nouveaux adhérents, un test sera proposé par les éducateurs du club lors de l'inscription.

COUPE JEAN-LOUIS DEDIEU (JLD)

Chaque enfant est invité à participer aux 3 étapes de la Coupe Jean-Louis Dedieu organisée au cours de la saison. Cette animation permet entre autres de constater les progrès de chacun.

TARIFS Ecole de natation

| | |
|--|-----------------|
| Forfait 2 séances cycles Sauv'nages et Perf'nage | 200,00 € |
| Forfait 1 séance cycle Quat'nage | 180,00 € |
| Forfait supplémentaire si école de polo | + 30,00€ |

CYCLE SAUV'NAGE

| | |
|------------------------|---|
| Ages indicatifs | 6-8 ans |
| Description | Première étape de la formation, elle permet une familiarisation avec le milieu aquatique, l'apprentissage de compétences assurant la sécurité du nageur, et initie aux premiers déplacements. |
| Objectif | Obtention du diplôme ENF 1 - Sauv'nage |

GROUPES ET CRÉNEAUX

| Groupe/ Niveau | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|-------------------|----------------------|--------------------------------|----------|--------------------------------|
| Têtards 1 | Mercredi Samedi | 13h45 à 14h15 14h30 à 15h00 | Ag'eau | Apprentissage Sportif |
| Têtards 2 | Mardi vendredi | 17h30 à 18h00 17h15 à 17h45 | Ag'eau | Sportif Apprentissage |
| Têtards 3 | Mercredi Vendredi | 16h30 à 17h00 17h45 à 18h15 | Ag'eau | Apprentissage Apprentissage |
| Têtards 4 | jeudi Samedi | 18h15 à 18h45 13h30 à 14h00 | Ag'eau | Apprentissage Sportif |
| Tortues 1 | Mardi mercredi | 18h00 à 18h30 13h45 à 14h15 | Ag'eau | Sportif Apprentissage |
| Tortues 2 | Mercredi Vendredi | 17h00 à 17h30 17h15 à 17h45 | Ag'eau | Apprentissage Apprentissage |
| Tortues 3 | Mercredi Vendredi | 16h30 à 17h00 17h45 à 18h15 | Ag'eau | Apprentissage Apprentissage |
| Tortues 4 | Jeudi Samedi | 18h15 à 18h45 14h00 à 14h30 | Ag'eau | Apprentissage Sportif |

CYCLE PERF'NAGE

| | |
|------------------------|---|
| Ages indicatifs | 7-10 ans |
| Description | L'enfant s'enrichit des capacités communes à tous les sports aquatiques (déplacements, respiration, entrée dans l'eau...) et développe un champ de compétences important en s'initiant à 5 disciplines (natation course, water-polo, nage avec palmes et plongeon). L'apprentissage des techniques de nages apparaît à ce niveau. |
| Objectif | Obtention du diplôme ENF 2 - Pass'sports de l'eau |

GROUPES ET CRÉNEAUX

| Groupe/ Niveau | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|-------------------|--------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Grenouilles 1 | Mardi Mercredi | 19h00 à 19h45 13h00 à 13h45 | Ag'eau | Apprentissage Apprentissage |
| Grenouilles 2 | Mardi Mercredi | 19h00 à 19h45 13h00 à 13h45 | Ag'eau | Apprentissage Sportif |
| Grenouilles 3 | Mercredi Samedi | 18h30 à 19h15 13h45 à 14h30 | Tournesol | Sportif Sportif |
| Grenouilles 4 | Mercredi Jeudi | 14h15 à 15h00 18h45 à 19h30 | Ag'eau | Apprentissage Apprentissage |
| Grenouilles 5 | Mercredi Jeudi | 15h00 à 15h45 18h45 à 19h30 | Ag'eau | Apprentissage Apprentissage |
| Grenouilles 6 | Mercredi Jeudi | 15h45 à 16h30 17h30 à 18h15 | Ag'eau | Apprentissage Sportif |
| Pingouins 1 | Mercredi Samedi | 13h00 à 13h45 9h15 à 10h00 | Ag'eau | Apprentissage Sportif |
| Pingouins 2 | Mercredi Samedi | 14h15 à 15h00 10h00 à 10h45 | Ag'eau | Apprentissage Sportif |
| Pingouins 3 | Mercredi Samedi | 15h00 à 15h45 13h45 à 14h30 | Ag'eau Tournesol | Apprentissage Sportif |
| Pingouins 4 | Lundi Mercredi | 17h15 à 18h00 15h45 à 16h30 | Ag'eau | Sportif Apprentissage |

CYCLE QUAT'NAGE

| | |
|------------------------|---|
| Ages indicatifs | 10-12 ans |
| Description | Apprentissage des techniques de nage (4 nages, virages, départs...). La continuité du développement des compétences aquatiques permet aux enfants de découvrir et de se familiariser progressivement avec les codes de la compétition au travers de séances sollicitant l'envie de se mesurer aux autres et de s'améliorer. |
| Objectif | Obtention du diplôme ENF 3 - Pass'compétition Natation Course |

GROUPES ET CRÉNEAUX

| Noms | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|-----------|----------|---------------|----------|---------|
| Requins 1 | Mercredi | 13h00 à 14h00 | Ag'eau | Sportif |
| Requins 2 | Samedi | 11h00 à 12h00 | Ag'eau | Sportif |

Compétition Natation Course



PUBLIC CONCERNE

Tous les adhérents de 7 à 99 ans souhaitant participer à des compétitions. Voir tableau des catégories d'âges en page 2.

ACTIVITES

Ces groupes se perfectionnent et entrent dans une dynamique d'entraînement afin d'améliorer leurs performances individuelles et de trouver leur voie dans le milieu de la compétition.

QUEL GROUPE ?

Les nageurs sont inscrits dans les groupes en fonction de leur niveau, de leur âge et de l'objectif de leur pratique compétitive. Pour les enfants déjà inscrits au club issu de l'école de natation, les entraîneurs détermineront le groupe à intégrer.

COMPETITIONS

En début de saison, le programme des compétitions établi par le club est distribué à chaque nageur. **Ces derniers s'engagent à y participer tout au long de la saison.**

PARTICIPATION

Au niveau départemental, les nageurs prennent en charge intégralement leurs frais de repas.

Au niveau régional et plus, une participation forfaitaire de **10,00 €** par repas et de **13,00 €** par nuitée sera demandée aux nageurs.



TARIFS Compétition Natation Course

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Groupes Avenir & Jeunes | 210,00 € |
| Masters compétition | 260,00 € |
| Autres groupes compétition | 240,00 € |

GROUPES AVENIRS

| Engagements | <ul style="list-style-type: none"> - 2 séances hebdomadaires sont exigées. - Participation aux compétitions du programme Avenir et aux Interclubs. - Stages 2^{ème} semaine des vacances automne, hiver, printemps, | | | |
|-------------|--|---------------|----------|---------|
| | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| Avenir | Mercredi | 14h00 à 15h00 | Agf'eau | Sportif |
| | Vendredi | 17h15 à 18h15 | Agf'eau | Sportif |
| | Samedi | 10h00 à 11h00 | Agf'eau | Sportif |

GROUPE DEPARTEMENTAL

| Engagements | <ul style="list-style-type: none"> - 2 séances hebdomadaires minimum sont exigées. - Participation au programme de compétitions départementales. | | | |
|-------------|--|---------------|-----------|---------|
| | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| | Lundi | 18h30 à 20h00 | Tournesol | Sportif |
| | Mercredi | 18h30 à 20h00 | Tournesol | Sportif |
| | Vendredi | 18h00 à 19h30 | Tournesol | Sportif |
| | Samedi | 12h15 à 13h45 | Tournesol | Sportif |

MAITRES ENTRAINEMENTS

| Engagements | - Participation aux Interclubs TC et interclubs Maîtres. | | | |
|-------------|--|---------------|-----------|---------|
| | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| | Mardi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| | Mercredi | 18h30 à 19h30 | Agf'eau | Sportif |
| | Samedi | 9h00 à 10h00 | Agf'eau | Sportif |

GROUPE BENJAMINS

| Engagements | <ul style="list-style-type: none"> - Participation au programme de compétition de cette catégorie. - 3 séances hebdomadaires sont exigées. | | | |
|-------------|--|--|----------------------|--------------------|
| | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| | Mardi | CHA : 16h15 à 17h45 Non CHA : 18h45 à 20h30 | Tournesol Agf'eau | Sportif Sportif |
| | Mercredi | 15h00 à 16h30 | Agf'eau | Sportif |
| | Jeudi | 18h15 à 19h30 | Agf'eau | Sportif |
| | Vendredi | CHA : 16h15 à 17h45 | Tournesol | Sportif |
| | Samedi | 12h00 à 13h30 | Agf'eau | Sportif |

GROUPE COMPETITION CONFIRME

| Engagements | <ul style="list-style-type: none"> - Participation au programme de compétitions établi en début de saison par l'entraîneur. - 4 séances hebdomadaires minimum sont exigées plus une séance de renforcement musculaire. | | | |
|-------------|--|---------------|----------|----------|
| | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| | Lundi | 18h00 à 20h00 | Agf'eau | Sportif |
| | Mardi | 18h30 à 20h30 | Agf'eau | Sportif |
| | Mercredi | 18h00 à 20h00 | Agf'eau | Nordique |
| | Jeudi | 18h15 à 20h30 | Agf'eau | Sportif |
| | Vendredi | 18h15 à 20h00 | Agf'eau | Sportif |
| | Samedi | 11h45 à 13h30 | Agf'eau | Sportif |

MAITRES COMPETITIONS

| Engagements | <ul style="list-style-type: none"> - Participation aux Interclubs TC, aux interclubs Maîtres et circuit de compétitions prévues pour cette catégorie. - 2 séances hebdomadaires minimum sont souhaitées. | | | |
|-------------|--|---|---------------------------------|--------------------------------|
| | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| | Lundi | 20h00 à 21h00 | Agf'eau | Sportif |
| | Mardi | 12h00 à 13h30 20h30 à 21h30 | Agf'eau | Nordique Sportif |
| | Mercredi | 6h30 à 8h00 | Agf'eau | Sportif |
| | Jeudi | 12h00 à 13h30 | Agf'eau | sportif |
| | Vendredi | 6h30 à 8h00 12h00 à 13h30 20h00 à 21h00 | Tournesol Agf'eau Agf'eau | Sportif Nordique Sportif |
| | Samedi | 12h00 à 13h30 | Agf'eau | Sportif |

Water-Polo



PUBLIC CONCERNE

Tous les adhérents à partir de 8 ans.

ACTIVITES

Apprentissage de la discipline collective de la FFN qu'est le water-polo. Ceux qui le souhaitent entrent dans une dynamique d'entraînement dans une équipe évoluant dans le championnat régional.

ECOLE DE POLO

L'école de polo est réservée aux jeunes de 8 à 14 ans qui veulent découvrir cette discipline. Ils doivent, en parallèle, continuer à pratiquer au sein de l'école de natation. **Les joueurs doivent obligatoirement avoir obtenu leur diplôme du Sauv'nage.**

QUEL GROUPE ?

Les joueurs sont répartis dans l'un ou l'autre des deux groupes en fonction de leur âge et de leur niveau.

MATCHS

Les joueurs faisant partie d'une équipe s'engagent à participer aux matchs du calendrier établi au début de chaque saison et transmis à tous les joueurs.

TARIFS Water-Polo

| | |
|--|-----------------|
| Ecole de polo + forfait 2 séances cycles Sauv'nages et Perf'nage | 210,00 € |
|--|-----------------|

| | |
|------------|-----------------|
| Water-polo | 260,00 € |
|------------|-----------------|

ECOLE DE POLO

| | | | |
|---------------------------|--|-----------------|----------------|
| Ages indicatifs | 8-14 ans | | |
| Description | Apprentissage des fondamentaux de la discipline « water-polo » : déplacements spéciaux, maniement du ballon, règles du jeu, esprit d'équipe... | | |
| Conditions d'accès | - Avoir 8 ans. - Être titulaire du Sauv'nage & être inscrit en école de natation. | | |
| Objectif/ Diplôme | ENF 3 - Pass'compétition Water-Polo | | |
| Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| Mercredi | 13h45 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |
| Samedi | 13h30 à 15h00 | Agl'eau | Sportif |

WATER POLO

| | | | |
|---------------------------|--|-----------------|----------------|
| Ages indicatifs | A partir de 15 ans | | |
| Description | Les joueurs évoluant dans ce groupe peuvent faire partie d'une équipe et s'entraînent en vue de participer au championnat régional. | | |
| Conditions d'accès | - Être titulaire du Pass'compétition Natation Course ou être capable de réaliser un 100 mètres 4N. - Être titulaire du Pass'compétition Water-Polo ou connaître les règles de bases de la discipline. | | |
| Engagements | - 2 séances hebdomadaires minimum sont souhaitées | | |
| Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| Lundi | 21h00 à 22h30 | Agl'eau | Sportif |
| Mercredi | 19h30 à 21h15 | Agl'eau | Sportif |
| Vendredi | 21h00 à 22h30 | Agl'eau | Sportif |

Pôle Nager-Forme : Aquabike



PUBLIC CONCERNE

Les adhérents majeurs souhaitant pratiquer de l'aquabike.

PERIODE

Trimestre 1 : du 14/09/23 au 07/12/23

Trimestre 2 : du 14/12/23 au 14/03/24

Trimestre 3 : du 21/03/24 au 13/06/24

TARIFS Aquabike

| | |
|--|-----------------|
| Nombre de séances hebdomadaires | Tarifs |
| 1 Trimestre (1 séance hebdomadaire) | 100,00 € |
| 3 Trimestres (1 séance hebdomadaire) | 270,00 € |

AQUABIKE

| | | | | |
|----------------------------|--|-----------------|-----------------|----------------|
| Description | Développe les capacités cardio-vasculaires, l'endurance et permet de muscler les jambes. Le travail dans l'eau tempérée permet de travailler en douceur pour soulager les articulations. | | | |
| GROUPES ET CRÉNEAUX | | | | |
| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
| Aquabike | Jeudi | 20h00 à 20h45 | Tournesol | Apprentissage |

Pôle Nager-Forme



PUBLIC CONCERNE

Tous les adhérents à partir de 18 ans (12 ans pour Nager-Forme Adolescent) souhaitant se maintenir en forme.

ACTIVITES

Pratique d'une activité de loisir permettant d'améliorer sa condition physique, son état de santé et sa maîtrise technique de la natation.

MULTI-ACTIVITES

Les personnes inscrites au sein d'un groupe du pôle « Nager-Forme » ont la possibilité de pratiquer plusieurs activités parmi lesquelles : NF Ados/adultes, Aquaform et/ou Activités en salle (page suivante).

Ainsi chacun peut créer la formule d'activité qui lui convient dans la limite de 2 séances maximum pour une même activité. Le tarif est fixé en fonction du nombre de séances hebdomadaires souhaitées (toutes activités confondues)

TARIFS Pôle Nager-Forme

| Nombre de séances hebdomadaires | Tarifs |
|---------------------------------|----------|
| 1 séance par semaine | 190,00 € |
| 2 séances par semaine | 250,00 € |
| 3 séances par semaine | 270,00 € |

AQUAFORM

| | |
|--------------------|--|
| Description | Cette activité réunit les personnes qui désirent améliorer leur condition physique par les bienfaits de l'eau. Il n'est pas indispensable de savoir nager. |
|--------------------|--|

GROUPES ET CRÉNEAUX

| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|------------|----------|---------------|-----------|---------------|
| Aquaform 1 | Lundi | 19h00 à 19h45 | Tournesol | Apprentissage |
| Aquaform 2 | Lundi | 19h45 à 20h30 | Tournesol | Apprentissage |
| Aquaform 3 | Lundi | 20h30 à 21h15 | Tournesol | Apprentissage |
| Aquaform 4 | Mardi | 20h00 à 20h45 | Tournesol | Apprentissage |
| Aquaform 5 | Mercredi | 18h30 à 19h15 | Tournesol | Apprentissage |
| Aquaform 6 | Mercredi | 19h15 à 20h00 | Tournesol | Apprentissage |
| Aquaform 6 | Samedi | 13h30 à 14h15 | Tournesol | Apprentissage |

PERFECTIONNEMENT ADULTE LONGUE DISTANCE

| | |
|--------------------|--|
| Description | Les nageurs de ce groupe pratiquent l'endurance pour être capable de nager pendant longtemps et sur de longues distances. Créneau idéal pour les adhérents des Triathlons. |
|--------------------|--|

GROUPES ET CRÉNEAUX

| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|---------|----------|---------------|----------|---------|
| PALD | Mercredi | 18h30 à 19h30 | Ag'l'eau | Sportif |

NAGER-FORME ADULTES

| | |
|--------------------|--|
| Description | Etre autonome dans le grand bain. En début de saison, selon votre niveau, vous êtes orienté vers un groupe. En guise de fil directeur, votre moniteur a pour objectifs : entretenir et consolider vos acquis et apprendre de nouveaux gestes techniques. |
|--------------------|--|

Débutant : Savoir nager moins de 50m.

| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|----------------|-------|---------------|----------|---------------|
| NF Adultes 3-1 | Lundi | 20h00 à 21h00 | Ag'l'eau | Apprentissage |

Moyen : Capable de faire 150m avec 2 styles de nage différents.

| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|----------------|--------|---------------|-----------|---------|
| NF Adultes 2-1 | Lundi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 2-2 | Lundi | 21h00 à 22h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 2-3 | Jeudi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 2-4 | Jeudi | 21h00 à 22h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 2-5 | Samedi | 10h00 à 11h00 | Ag'l'eau | Sportif |

Confirmé : Être apte à nager 300m avec 3 styles de nage différents.

| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|----------------|--------|---------------|-----------|---------|
| NF Adultes 1-1 | Lundi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 1-2 | Lundi | 21h00 à 22h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 1-3 | Mardi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 1-4 | Jeudi | 20h00 à 21h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 1-5 | Jeudi | 21h00 à 22h00 | Tournesol | Sportif |
| NF Adultes 1-6 | Samedi | 9h00 à 10h00 | Ag'l'eau | Sportif |

NAGER-FORME ADOLESCENTS

| | |
|--------------------|---|
| Ages | 12 – 17 ans pour les non compétiteurs |
| Description | Etre autonome dans le grand bain. En début de saison, selon votre niveau, vous êtes orienté vers un groupe. En guise de fil directeur, votre moniteur a deux objectifs : entretenir et consolider vos acquis et apprendre de nouveaux gestes techniques |

GROUPES ET CRÉNEAUX

| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|-----------|----------|---------------|----------|---------|
| NF Ados 1 | Mercredi | 16h30 – 17h30 | Ag'l'eau | Sportif |
| NF Ados 3 | Mercredi | 17h30 à 18h30 | Ag'l'eau | Sportif |
| NF Ados 2 | Samedi | 10h45 à 11h45 | Ag'l'eau | Sportif |

PERFECTIONNEMENT OPEN ADULTE

| | |
|--------------------|--|
| Description | Les nageurs de ce groupe pratiquent la natation à leur rythme. |
|--------------------|--|

GROUPES ET CRÉNEAUX

| Groupes | Jours | Horaires | Piscines | Bassins |
|---------|-------|---------------|-----------|---------|
| OPEN | Lundi | 17h30 à 18h30 | Tournesol | Sportif |