

SCWR SAISON 2017 - 2018

APPRENTISSAGE (à partir de 3 ans)

Accoutumance, familiarisation et apprentissage de la natation.

Deux niveaux :

le samedi de 9h à 9h 30 et de 9h30 à 10h

PERFECTIONNEMENT

Niveau 1 : savoir nager min. 25m style au choix
Mercredi de 15h à 15h45 & 15h45 à 16h30,
Vendredi de 17h à 17h45 et Samedi de 9h15 à 10h00

Niveau 2 : savoir nager la brasse, le dos et débiter, en crawl
Mercredi de 16h30 à 17h15 & 17h15 à 18h,
Vendredi de 17h45 à 18h30 et Samedi de 9h15 à 10h00

Niveau 3 : savoir nager la brasse, le dos et le crawl (max. 12 ans)
Mercredi de 18h à 19h,
Vendredi de 18h30 à 19h30 et Samedi de 9h à 10h00

TEAM

Pour les nageurs de compétition.
Du lundi au vendredi de 19h40 à 21h30
et le Samedi de 8h à 10h

Jeunes **minimum 4x/sem. au choix**

Cadets et plus : **minimum 5x/sem. au choix**
Participation aux compétitions OBLIGATOIRES

FUTURE TEAM

Groupe pour jeunes nageurs (canetons) qui souhaitent faire de la natation un **sport complet** et **participer aux compétitions.**

(3 entraînements semaine)

Lundi, mardi et jeudi de 18h15 à 19h30

SCWR SAISON 2017 - 2018

"100" stress

Groupe ouvert aux nageurs désireux de **ne pas faire** de la compétition et dont les obligations d'entraînements sont moins exigeantes.

lundi, mardi et jeudi de 19h40 à 21h00

TEENAGE TEAM (à partir de 14 ans)

Pour les nageurs ne désirant pas faire de compétition
Mardi et vendredi de 19h45 à 20h45

ADULTES

Niveau 1:

Ambiance détendue & niveau moins élevé
Lundi 19h40 à 20h40 et Mercredi 19h40 à 20h40

Niveau 2:

Niveau plus élevé afin de perfectionner l'endurance
Lundi 20h45 à 21h45 et Mercredi 20h15 à 21h15

AQUAGYM

Vous voulez **raffermir votre corps** avant les vacances ou vous **maintenir en forme** mais vous n'êtes pas une grande sportive. Alors pourquoi ne pas essayer l'aquagym ? Cette **discipline est idéale** pour toutes celles et ceux qui veulent allier la forme et le plaisir.

Jeudi 19h40 à 20h30 ou 20h30 à 21h15

PRIX

Apprentissage, Perfectionnement, « 100 » stress, Teenage Team & Adultes:

1 x semaine : annuel: **250€**

2 x semaine : annuel : **300€**

Compétition : annuel : **300€ + 25€ de licence**

Aquagym :

Annuel: **200€** / Abonnement 10 séances: **80€** / A la séance: **10€**