

- Aquaforme : Aquagym, Aquabuilding, Aquajogging, Aquapalming, Aquapunching
- Préparation physique et sportive aux différents concours et formations scolaires
- Week-end Thalassothérapie* et Bainéothérapie*
- Jumelage Villemblois - Bonn Hardtberg
- 24 heures de natation, Villemblois Oxygène, TELETHON (participation à votre bon gré), "les Givrés de Villemblois".
- Fête de NOËL pour les petits (spectacle*, distribution de cadeaux)
- Sorties festives*
- Stages intensifs de natation*

SAISON 2019 -2020

Dossier d'inscription à compléter à la piscine de VILLEMOMBLE aux horaires d'entraînements à partir de 18h00 au 1er étage
Permanences inscriptions les samedis 07, 14, 21, 28 septembre 2019
de 10h00 à 12h00 à la piscine de VILLEMOMBLE
Début des activités le 09 septembre 2019 à 17h15

	DECOUVERTE / SAUV'NAGE						PASS 'SPORTS			PERFECTIONNEMENT ENFANTS					ECOLE DE NATATION	NATATION COMPETITION	ADULTES			SAUNA		AQUA-SOPHRO	
	A	B	C	D	E	F	A	B	C	A	B	C	D	E			JEUNES	COMPETITION	PERFECTIONNEMENT	AQUAFORME	AQUAFORME + PERFECTIONNEMENT		
LUNDI	17h15-18h00						17h15-18h00	18h00-18h45	18h45-19h30						17h15-18h15	18h15-19h30	18h15-19h30				AQUAGYM 18h00-18h45 18h45-19h30		
MARDI										17h00-17h45	17h45-18h30										AQUAJOGGING AQUAPALMING 17h45-18h30		
MERCREDI		13h00-13h45	13h45-14h30					18h15-19h00	19h00-19h45			13h00-13h45	13h45-14h30		17h30-18h30	18h30-20h00		20h00-21h30	20h00-21h30		AQUAGYM 18h15-19h00 19h00-19h45 19h45-20h30 20h30-21h15	IDEM AQUAFORME + ADULTES PERFECTIONNEMENT	
JEUDI				17h15-18h00			17h15-18h00	18h00-18h45	18h45-19h30						17h15-18h15	18h00-19h30	18h15-19h30				AQUAGYM 18h00-18h45 18h45-19h30		
VENREDI																R.M.G. 18h00-19h30 NATATION 19h30-21h00		19h30-21h00 COMPETITIONS	19h30-21h00		AQUABUILDING 19h30-20h15 20h15-21h00	IDEM AQUAFORME + ADULTES PERFECTIONNEMENT	
SAMEDI					11h30-12h15	12h15-13h00	11h30-12h15							12h15-13h00				COMPETITIONS	8h30-10h00	10h00-11h30	AQUAJOGGING 10h00-10h45 AQUAPALMING 10h45-11h30	IDEM AQUAFORME + ADULTES PERFECTIONNEMENT	11h30-12h15 12h15-13h00
DIMANCHE																							
CONDITIONS	A partir de 6 ans et autonome dans les vestiaires Evaluation FFN pour les groupes SAUV'NAGE (Petit bassin)						A partir de 6 ans titulaire du SAUV'NAGE (Grand bassin)			A partir de 8 ans sachant nager Pas de compétition					A partir de 8 ans Compétition (Grand bassin)	Disponibilité nécessaire pour participer activement à la saison sportive	A partir de 13 ans	A partir de 16 ans		A partir de 16 ans		à partir de 16 ans	
OBJECTIFS	Groupe découverte : Familiarisation : • Immersion • Equilibres ventral et dorsal • Respiration • Déplacements dans le milieu aquatique						Passage des PASS'SPORTS			Apprentissage : • 2 nages • Virages • Plongeons					Apprentissage et perfectionnement : • 4 nages	Compétition (FFN) • Départementales	• 3 nages Pas de compétitions	4 nages		Renforcement musculaire et Sauna à partir de 18 ans		Relaxation Anti-stress	
TARIFS Villemblois	195,00 €						215,00 €			195,00 €					235,00 €	250,00 €	250,00 €	265,00 €	285,00 €	335,00 €	115,00 €		
TARIFS Extérieurs	235,00 €						255,00 €			235,00 €					275,00 €	290,00 €	290,00 €	305,00 €	325,00 €	375,00 €	155,00 €		

Horaires susceptibles d'être modifiés en fonction des effectifs	Pour toutes inscriptions justificatifs à fournir	Possibilité de règlement par chèque en trois fois	
Rappel du règlement intérieur du club : Art 12 L'accès aux vestiaires est interdit aux accompagnateurs(trices).		Réduction famille sur le total à partir de septembre 2019	15,00 € pour la deuxième adhésion 25,00 € à partir de la troisième adhésion
Les nouveaux adhérents ENFANTS (a partir de 6 ANS) : Tests sur rendez-vous	<ul style="list-style-type: none"> • 1 justificatif de domicile pour les villemoblois(es) • 1 photo d'identité • 1 certificat médical datant de moins de 6 mois • 1 enveloppe timbrée à l'adresse de l'adhérent 	Réduction de 10,00 € pour les réinscriptions jusqu'au 30 juin 2019. (Réduction famille non cummulable)	
ATTENTION : * Bonnets obligatoires * Shorts, caleçons, bermudas, chaussures sont interdits * Sauna interdit au moins de 18 ans et réservé seulement à l'AQUAFORME			