

Natation Sportive et de compétition

 Catégories	 Piscines et Horaires	 Nombre de séances	 PRIX 2017/2018
<p>Jeunes/Juniors/Seniors/Masters</p> <p><u>Savoir nager les 4 nages</u></p> <p><u>Les Jeunes : 3 années</u> Filles de 11 ans à 13 ans (2007-2006-2005) Garçons de 12 ans à 14 ans (2006-2005-2004)</p> <p><u>Les Juniors : 4 années</u> Filles de 14 ans à 17 ans (2004-2003-2002-2001) Garçons de 15 ans à 18 ans (2003-2002-2001-2000)</p> <p><u>Les Seniors :</u> Filles : 18 ans et plus (2000 et avant) Garçons : 19 ans et plus (1999 et avant)</p> <p><u>Les Masters + de 25 ans</u></p> 	<p><u>Piscine de Pré-Leroy</u></p> <p>Le Lundi : 16h00 - 17h30</p> <p>Le Lundi : 19h30 - 21h00</p> <p>Le Mardi : 16h00 – 17h00</p> <p>Le Mardi : 17h00 – 18h00</p> <p>Le Mardi : 18h30 – 19h30</p> <p>Le Mercredi : 12h30 – 14h</p> <p>Le Jeudi : 18h – 19h30</p> <p>Le Samedi : 12h – 14h00</p>	<p>2 séances minimums /semaine</p> <p>Compétitions par équipes</p> <p>Les objectifs sont la maîtrise des 4 nages, l'apprentissage des règlements de la natation sportive et du water-polo</p> <p>Participation au programme fédéral FFN</p> <p>Découverte du sauvetage sportif</p>	<p>265 €</p> <p><u>Matériel nécessaire non fourni par le club</u></p> <p><u>Filet avec :</u></p> <p>Bonnet du club</p> <p>Lunettes de piscine</p> <p>Une paire de palmes</p> <p>Pull boy</p> <p>Tuba frontal</p> <p>Petite planche</p> <p>Petites plaquettes</p>

Vous pourrez dès à présent bénéficier des tarifs club sur le site de Nataquashop, vente d'articles de natation.

www.cnniort.fr

Cercle des Nageurs de Niort

CONNECTEZ-VOUS SUR LE SITE

VOTRE CODE : CLUB99251346753382

WWW.NATAQUASHOP.COM

Document imprimé gracieusement par



impression numérique : flyers, cartes de visite poste



Ados Loisirs

Jeunes/Juniors

Savoir nager au moins deux nages

Tests à l'entrée

Les Jeunes : 3 années

Filles de 11 ans à 13 ans (2007-2006-2005)

Garçons de 12 ans à 14 ans (2006-2005-2004)

Les Juniors : 4 années

Filles de 14 ans à 17 ans (2004-2003-2002-2001)

Garçons de 15 ans à 18 ans (2003-2002-2001-2000)



Piscines et Horaires

Piscine de CHAMPOMMIER

Le Jeudi : 20h – 21h (20 places)

Le Samedi : 12h – 13h (50 places)

Le Samedi : 13h – 14h (20 places)

Piscine de Pré-Leroy

Le Lundi : 19h30 - 20h30 (20 places)

Le Mardi : 18h30-19h30 (30 places)

Piscine de MAUZE

Le Mercredi : 18h – 19h10 (45 places)



Nombre de séances

2 séances /semaine

L'objectif est l'apprentissage ou le perfectionnement à la pratique des 4 nages. Une initiation aux disciplines de la natation est proposée (water-polo, sauvetage).

Le maintien d'une bonne condition physique et le plaisir des activités aquatiques sont des priorités

Après acquisition des bases les groupes, perfectionnement Ados seront proposés à l'adhérent afin de les consolider, préparer des efforts physiologiques plus importants et ainsi clôturer sa formation par la Prépa Bac si nécessaire.



PRIX 2017/2018

265 €

Matériel nécessaire non fourni par le club

Filet avec :
Bonnet du club
Lunettes de piscine
Une paire de palmes
Pull boy
Plaquettes

Adultes

Loisir et perfectionnement des nages

Niveau minimum requis : dos/brasse

Pas d'apprentissages de la natation



Piscine de Pré-Leroy

Le Lundi : 21h00 - 22h00 (50 places)

Le Mercredi : 11h30 – 12h30 (30 places)

Le Mercredi : 19h45 – 20h45 (40 places)

Le Samedi : 12h – 13h00
(Masters compétitions)

Piscine de CHAMPOMMIER

Le Jeudi : 20h – 21h (30 places)

Le Jeudi : 21h – 22h (40 places)

Le Vendredi 20h – 21h (16 places)
(Masters compétitions)

2 séances /semaine

Améliorer et perfectionner ses nages

L'objectif est la pratique de 3 ou/et 4 nages afin de conserver une activité physique et sportive régulière.

Le sport comme élément déterminant pour la santé est privilégié.

Le sport sur ordonnance existe se renseigner auprès de votre mutuelle pour être aidée

La Maif fait bénéficier certains de ces sociétaires d'une aide à la pratique sportive sur ordonnance Prescrite par un médecin.

265 €

Matériel nécessaire non fourni par le club

Filet avec :
Bonnet du club
Lunettes de piscine
Une paire de palmes
Pull boy
Plaquettes

 AQUAFORME	 Piscines et Horaires	 Nombre de séances	 PRIX 2016/2017
	<p style="text-align: center;"><u>Piscine de CHAMPOMMIER</u></p> <p style="text-align: center;">Le Lundi : 20h00 - 20h45</p> <p style="text-align: center;">Le Vendredi : 20h00 - 20h45</p> <p style="text-align: center;">Le Samedi : 8h45 - 9h30</p>	<u>1 séance /semaine</u>	235 €

Chaque mouvement effectué dans l'eau est optimisé et l'on mesure très vite les effets de cette activité

- Stimulation en douceur de tous les organes ;
- Augmentation du tonus musculaire et respiratoire
- Allongement des muscles
- Accroissement du potentiel musculaire
- Remodelage de la silhouette : taille affinée, poitrine tonifiée, dos renforcé, bras, cuisses et jambes fuselées, fesses raffermies et ventre plus plat.

La pression que l'eau exerce sur toutes les parties du corps supérieure à celle de l'air - équivaut à un massage, qui améliore la circulation du sang, lutte contre la cellulite et provoque une agréable détente.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager, la plupart des exercices se font en appui sur le bord du bassin ou bien avec des planches en mousse.

Les séances sont dispensées par un éducateur diplômé dans un cadre **ASSOCIATIF**

WATER-POLO 2017-2018

Cercle des Nageurs de NIORT

 WATER POLO Filles&Garçons	 Piscines et Horaires	 Nombre de séances	 PRIX 2017/2018
 	<u>Piscine de Pré-Leroy</u> Le Mardi : 19h30 – 20h45 Le Mercredi : 19h45 – 22h Le Vendredi : 20h15 – 22h Le Samedi : 13h – 15h	<u>2 à 3 séances /semaine</u> Filles et Garçons Participation aux rencontres de water-polo Compétitions par équipes de natation	<u>265€</u>

Vous pourrez dès à présent bénéficier des tarifs club sur le site de Nataquashop, vente d'articles de natation.

www.cnniort.fr

Cercle des Nageurs de Niort

CONNECTEZ-VOUS SUR LE SITE








VOTRE CODE : CLUB99251346753382

WWW.NATAQUASHOP.COM



ÉCOLE DE NATATION 2017-2018



 Catégories	 Piscines et Horaires	 Nombre de séances	 PRIX 2017/2018
<p>L'éveil aquatique du CNN</p> <p>Enfants de 4 à 8 ans</p> 	<p>Piscine de CHAMPOMMIER</p> <p><u>Le samedi :</u></p> <p>9h30 à 10h15</p> <p>.10h15 à 11h00</p>	<p>1 séance /semaine</p> <p>Parce savoir nager est une nécessité, nous proposons une évolution par étape. La première étape est : le SAUV'NAGE, c'est le "savoir nager sécuritaire". Pour valider cette étape, les enfants doivent acquérir un ensemble de compétences leur permettant de se sortir de la plupart des situations qu'ils peuvent rencontrer au cours de leurs activités aquatiques. Au travers de situations ludiques, les enfants apprennent à se déplacer sur le ventre et sur le dos, à s'immerger et à plonger mais aussi à mieux contrôler sa respiration dans le milieu aquatique.</p>	<p>235 €</p> <p><u>Matériel nécessaire</u></p> <p>Bonnet du club</p>
<p>Ecole de Natation du CNN</p> <p>Enfants sachant nager obligatoirement</p> <p>Tests obligatoires à l'entrée</p> <p>Né(e)s en 2007 et après</p> 	<p>Piscine de CHAMPOMMIER</p> <p>Le Mercredi : 13h30-14h30 (50 places)</p> <p>Le Vendredi : 19h - 20h (30 places)</p> <p>Le Samedi : 9h30 - 10h15 (25 places)</p> <p>Le Samedi : 10h15 - 11h (25 places)</p> <p>Le Samedi : 11h-12h (45 places)</p>	<p>2 séances /semaine</p> <p>Pendant l'école de natation, les enfants vont enrichir et capitaliser leurs habiletés motrices à travers l'apprentissage de 3 disciplines de la natation (natation course, water-polo et natation synchronisée). Cette deuxième étape à valider dans la formation du nageur est le passeport de l'eau. A l'issue de ce groupe le parcours du nageur s'oriente vers la pratique compétition ou loisir.</p>	<p>265 €</p> <p><u>Matériel nécessaire non fourni par le club :</u></p> <p>Bonnet du club Lunettes de piscine Une paire de palmes</p>
<p>Groupe Avenir</p> <p>Savoir nager au moins 3 nages maîtrisées ou titulaire du pass'compétition</p> <p>Les Avenir:</p> <p>Filles de 10 ans et moins (2008 et après)</p> <p>Garçons de 11 ans et moins (2007 et après)</p> 	<p>Piscine de Pré-Leroy</p> <p>Le Lundi : 16h30 - 17h30</p> <p>Le Mardi : 18h30-19h30</p> <p>Le jeudi : 18h-19h30</p> <p>Le Samedi : 12h - 13h00</p> <p>Piscine de CHAMPOMMIER</p> <p>Le Vendredi : 19h - 20h (20 places)</p>	<p>2 séances /semaine</p> <p>Les objectifs sont la réalisation d'un 100 mètres 4 Nages, l'apprentissage des règlements de la natation sportive, du water-polo et l'apprentissage de la compétition.</p>	<p>265 €</p> <p><u>Matériel nécessaire non fourni par le club</u></p> <p>Filet avec : Bonnet du club Lunettes de piscine Une paire de palmes Pull boy Petite planche Tuba frontal</p>

	 Piscines et Horaires	 Nombre de séances	 PRIX 2017/2018
<p align="center"> Sauvetage Sportif A partir de 10 ans </p>  	<p align="center"> Piscine de Pré-Leroy </p> <p> Le Lundi : 19h30 - 21h(20 places) Le Jeudi : 18h-19h30(20 places) </p> <p align="center"> Piscine de CHAMPOMMIER </p> <p> Le Samedi : 13h – 14h(20 places) </p>	<p align="center"> 2 séances minimums /semaine </p> <p align="center"> Compétitions par équipes </p> <p align="center"> En piscine et en plein air Le sauvetage sportif est une discipline sportive à part entière qui se caractérise par la diversité de ses épreuves : </p> <p> L'activité se pratique en compétition du niveau local au niveau mondial, avec le même souci de réalisation de performance. </p>	<p align="center"> 265 € </p> <p align="center"> <u>Matériel nécessaire non fourni par le club</u> </p> <p align="center"> <u>Filet avec :</u> Bonnet du club Lunettes de piscine Une paire de palmes adaptées Pull boy Tuba frontal Petite planche Petites plaquettes </p>
 Catégories	 Piscines et Horaires	 Nombre de séances	 PRIX 2017/2018
<p align="center"> <u>BNSSA</u> </p>  	<p align="center"> Piscine de Pré-Leroy </p> <p> Le Lundi : 19h30 - 21h Le Jeudi : 18h-19h30(20 places) </p> <p align="center"> Piscine de CHAMPOMMIER </p> <p> Le Samedi : 13h – 14h </p> <p align="center"> Secourisme </p> <p> Dates des stages de formation fournies ultérieurement </p> <p align="center"> Réglementation </p> <p> Dates des stages de formation fournies ultérieurement </p>	<p align="center"> 2 séances minimums /semaine </p> <p align="center"> Formation au métier de surveillant des plans d'eau, piscines, plages. </p>	<p align="center"> 700 € </p> <p align="center"> <u>Matériel nécessaire non fourni par le club</u> </p> <p align="center"> <u>Filet avec :</u> Bonnet du club Lunettes de piscine Une paire de palmes adaptées Pull boy Tuba frontal Petite planche Petites plaquettes </p>

