

EXTRAIT DU REGLEMENT DES ACTIVITES

- ⌘ Certificat médical de moins de trois mois obligatoire
- ⌘ Bonnet de bain et douche savonnée obligatoires
- ⌘ L'inscription à une activité correspond à un cours et à un créneau précis
- ⌘ **En cas d'absence, la séance ne pourra être rattrapée, même sur présentation d'un certificat médical. Les séances non consommées pourront être créditées, par les hôtessees d'accueil, en entrées au centre nautique.**
- ⌘ Aucun remboursement ne sera effectué
- ⌘ Chaque participant est tenu de respecter le règlement intérieur de la piscine

INSCRIPTIONS ET REINSCRIPTIONS

Inscriptions première période

Un test d'aisance aquatique sera effectué pour évaluer le niveau

Samedi 12 septembre 2015

Réservées aux Décinois : 8h30-10h

Décinois et extérieurs : 10h30-12h et 14h-17h

Réinscriptions pour les périodes suivantes

2^{ème} période : du 16 au 30 novembre 2015

3^{ème} période : du 1^{er} au 29 février 2016

Renseignements : 04 72 05 12 12

Adresse mail : service-scva@mairie-decines.fr



CENTRE NAUTIQUE

APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT

Nage avec palmes - Aquaphobie - Apprentissage - Perfectionnement

Cours collectifs enfants

Nés entre 2003 et 2009

Apprentissage (3 niveaux) : votre enfant veut apprendre à nager ou améliorer ses bases en natation ? Répartis sur trois niveaux, ces cours permettent d'apprendre à entrer dans l'eau, à se déplacer et à respirer.

Perfectionnement : votre enfant a suivi l'apprentissage de la natation et a trouvé du plaisir à nager ? Inscrivez-le aux cours de perfectionnement. Il pourra améliorer sa technique de nage et en découvrir d'autres.

Cours collectifs adultes

Aquaphobie : vous avez peur de l'eau ? L'aquaphobie peut vous aider à vaincre cette crainte. Vous découvrirez le milieu aquatique à votre rythme et apprendrez à vous y sentir en sécurité.

Apprentissage (2 niveaux) : il n'y a pas d'âge pour apprendre à nager. Ce cours vous permettra d'apprendre avec d'autres adultes, dans une ambiance conviviale et détendue.

Perfectionnement (2 niveaux) : vous avez les bases de la natation mais vous souhaitez améliorer votre technique de nage (entrées dans l'eau, coulées, respiration, équilibre) ? Ce cours se déroule dans une ambiance studieuse et agréable.

La nage avec palmes développe les qualités physiques, la capacité cardio-vasculaire et la résistance à l'effort. Elle permet de tonifier le dos, la sangle abdominale et d'affiner efficacement le galbe des cuisses et des hanches. Afin de profiter pleinement de ce cours, il est préférable de savoir nager. Il est conseillé d'apporter son propre matériel.

HORAIRES

Aquaphobie	Mardi	13h-13h45	
Nage avec palmes	Mercredi	18h-18h45	
Apprentissage adultes	Mardi	18h-18h45	Niveau 2
	Jeudi	13h-13h45	Niveau 1
Perfectionnement adultes	Vendredi	18h-18h55	Niveau 1
		19h-19h55	Niveau 2
Apprentissage enfants	Lundi	17h10-17h55	Niveau 1
	Mardi	17h10-17h55	Niveau 1
	Mercredi	14h-14h45	Niveau 3
		16h-16h45	Niveau 1
		17h-17h45	Niveau 2
	Jeudi	17h10-17h55	Niveau 1
		18h-18h45	Niveau 3
Vendredi	17h10-17h55	Niveau 2	
Perfectionnement enfants	Lundi	18h-18h45	

TARIFS

DECINOIS

Une période 71 €
Année 176,60 €

EXTERIEURS

Une période 82,50 €
Année 199,50 €

CALENDRIER DES SEANCES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Période 1					
Septembre	14-21-28	15-22-29	16-23-30	17-24	18-25
Octobre	5	6	7	1-8	2
Novembre	2-9-16-23-30	3-10-17-24	4-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27
Décembre		1	2-9	3	4-11
Période 2					
Décembre	7-14	8-15	16	10-17	18
Janvier	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	8-15-22-29
Février	1-8-29	2-9	3-10	4-11	5-12
Mars		1	2-9	3	4-11
Période 3					
Mars	7-14-21	8-15-22-29	16-23-30	10-17-24-31	18-25
Avril	4-25	5-26	6-27	7-28	1-8-29
Mai	2-9-23-30	3-10-17	4-11-18-25	12-19-26	6-13-20-27

Tarifs Décinois : fournir une pièce d'identité, un justificatif de domicile de moins de 3 mois et une photo d'identité (ou attestation municipale de domicile délivrée par le centre nautique)