



CLUB DE NATATION OSTWALD

**De l'apprentissage à la compétition, forme et vitalité,
Enfants, Ados, Adultes, La natation est un plaisir !**

**LE 5 SEPTEMBRE
LES ACTIVITES CLUB REPRENENT
A LA PISCINE D'OSTWALD**



**REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS DES ANCIENS NAGEURS :
LUNDI 5 septembre aux séances habituelles sur présentation
du dossier de ré-inscription.**

NOUVELLES INSCRIPTIONS,

Inscriptions en présentiel à la piscine d'Ostwald

JEUDI 5.09, LUNDI 9.09, et MARDI 10.09 de 17H à 19H.

- Apprentissage à partir de 6 ans, nés en 2018.2017 et 2016
- Perfectionnement des 8 ans et plus initiés nés en 2016

Uniquement après tests aux horaires et permanences avant inscription

- Perfectionnement nageurs, 10 ans et plus, nés en 2014.15
Tests aux horaires et permanences avant inscription

LES ACTIVITÉS ET PERMANENCES :

à partir du 5 septembre à OSTWALD

- Apprentissage : de 6 à 7 ans 1 séance : Piscine d'Ostwald le lundi 17h05 à 18h
○ Ou Piscine de la Hardt le mardi de 18h à 19h ou le samedi de 9h à 10h ou 10h à 11h
- Initiation / perfectionnement à partir de 8 ans : 2 séances, mardi et Jeudi 17h05 à 18h
- Nageurs (ses) / perfectionnement à partir de 10 ans : 2 séances lundi & jeudi 18h à 19h
- Compétiteurs : Avenir (9.10.11 ans), Benjamins (11 à 13 ans), juniors (14 ans et +) :
3 séances & plus, horaires variables : lundi, mardi, jeudi de 19h à 20h30,
mercredi de 17h à 19h, vendredi de 6h à 8h
- Natation dirigée à l'étude : nageurs de - de 14 ans créneau Piscine de la Hardt
- Natation Vitalité : nageurs + de 16 ans et adultes nageurs (correction et perfectionnement) :
1 séance, mardi 20h30 à 21h30 et/ou Piscine de la Hardt Samedi de 9h à 10h
« la simple nage est un sport complet »
- Aquaforme : 16 ans et plus, non-nageur ou nageur : 1 ou 2 séances
Lundi ou jeudi ou lundi et jeudi de 20h30 à 21h30
« S'entretenir en douceur - exercices d'assouplissement – musculation douce »

Les formulaires d'inscriptions sont disponibles aux permanences

Certificat médical obligatoire dès l'inscription et à la première séance.

Tarifs : Cotisations annuelles : 1 séance, 2 séances ou plus, renseignés à l'inscription en fonction du nombre de séances.