



# AQUATIC CLUB CLAYE-SOUILLY

ALLEE DE LA PISCINE - 77410 CLAYE-SOUILLY

HTTP://CLUBACCS.FR

GESTION.ACCS@GMAIL.COM

GYM, AQUAPALMES, AQUABIKE

DE NATATION, NATATION SPORTIVE, MASTERS

COMPÉTITIONS, LOISIRS

SOIRÉES FESTIVES À THÈME

TRIATHLON

Version 15/07/2020

## SAISON 2020 - 2021

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR LE SITE DU CLUB

DÉBUT DES ACTIVITÉS LE 14 SEPTEMBRE 2020 À 18H30

	ECOLE DE NATATION ENF 1	ECOLE DE NATATION ENF 2	ECOLE DE NATATION ENF 3 et 5	ECOLE DE NATATION ENF 4 et 6	ADOS LOISIRS	PREBAC	AVENIRS	JEUNES	ELITES	ADULTES LOISIRS & MASTER	AQUAGYM	AQUABIKE	ECOLE DE TRIATHLON	TRIATHLON JEUNES	TRIATHLON	
LUNDI							18h30 - 20h00 Alban	18h30 - 20h00 Damien	18h30 - 20h30 Brice		20h30 - 21h15	20h00 - 20h30 12 places 21h15 - 21h45 21h45 - 22h15 19 places	18h30 - 19h30 Course à Pied	19h30 - 20h30 Course à Pied	19h30 - 20h30 Course à Pied	
MARDI					19h00 - 20h00 Gérard	19h00 - 20h00 Corinne				20h00 - 21h00 Gérard				Notation 1 créneau PRE BAC ou choix Mardi 19h00-20h00 ou Mercredi 18h00-19h00	1 créneau Adulte ou choix Mardi 20h00-21h00 mercredi 20h45-21h45 Jeudi 20h45-21h45 vendredi 20h30-21h30 samedi 18h00-19h00	
MERCREDI	16h30 - 17h15 Gérard	16h30 - 17h15 Corinne / Oriane	17h15 - 18h00 Gérard	17h15 - 18h00 Corinne / Oriane		18h00 - 19h00 Gérard	16h30 - 18h00 ALBAN	PPG 17h30 - 18h00 NATATION 18h00 - 20h00 Brice		20h45 - 21h45 Yves	20h00 - 20h45 Yves	19h00 - 19h30 19h30 - 20h00 12 places Yves	NATATION Créneau ENF1 ou ENF2 ou ENF3 ou ENF4 suivant Test de Natation			
JEUDI							18h30 - 20h00 Damien	18h30 - 20h30 Brice	20h45 - 21h45 Damien	20h00 - 20h45 Damien						
VENDREDI							18h15 - 19h45 Alban	18h15 - 19h45 Damien	18h15 - 19h45 Brice	20h30 - 21h30 Yves	19h45 - 20h30 Yves					
SAMEDI			ENF 5 18h00 - 18h45 Arnaud	ENF 6 18h45 - 19h30 Arnaud						18h00 - 19h00		19h00 - 19h30 12 places 19h30 - 20h00 20h00 - 20h30 12places		Vélo 10h à 11h	<u>Samedi</u> Eau Libre 9h à 10h <u>Dimanche</u> Vélo Libre 9h à 11h Entraînement Multiench 11h à 12h	
CONDITIONS D'ACCEPTATION	De 6 à 8 ans, nager au moins 25 m	De 8 à 10 ans, nager au moins 25 m	De 6 à 8 ans, nager au moins 25 m	De 8 à 10 ans, nager au moins 25 m	De 11 à 15 ans, Sauvénage	De 16 à 18 ans, Sauvénage	De 8 à 10 ans (filles) 8 à 11 ans (garçons), Pass'compétition sur sélection	De 11 à 13 ans (filles) 12 à 14 ans (garçons), Pass'compétition sur sélection	Dès 14 ans (filles) dès 15 ans (garçons), Pass'compétition sur sélection	Dès 18 ans	Dès 16 ans	Dès 16 ans	De 8 à 12 ans Nager aisément 50 m Vélo nécessaire	dès 12 ans Nager aisément 50 m Vélo nécessaire	dès 16 ans Nager aisément 50 m Vélo nécessaire	
OBJECTIFS	Apprentissage 3 nages, plongeurs	Sauvénage, perfect. 3 nages, plongeurs. Premières compétitions	Apprentissage 3 nages, plongeurs	Sauvénage, perfect. 3 nages, plongeurs. Premières compétitions	Amélioration technique, convivialité	Amélioration technique, convivialité, prépa bac et examen	pass-compétition Perfectionnement Développement	Endurance, technique des 4 nages, compétitions	Perfectionnement des nages Objectif personnel Compétitions performance	Amélioration technique, convivialité	Renforcement musculaire, détente	Renforcement musculaire, détente	Endurance, Technique dans les 3 disciplines	Endurance, Technique dans les 3 disciplines	Endurance, Technique dans les 3 disciplines	
Informations complémentaires	1 séance 45 mn	1 séance 45 mn	1 séance 45 mn	1 séance 45 mn	1 séance 1h	1 séance AU CHOIX 1h x 2	3 séances 1h30 x 3	4 séances 1h30 x 3 2h00 x 1	4 séances 1h30 x 2 2h00 x 2	séances au choix	1 séance 45 mn ou choix	1 séance 30 mn ou choix	1 séance natation ou choix	1 séance natation ou choix	1 séance natation ou choix	
COTISATIONS	139 €	139 €	139 €	139 €	169 €	169 €	255 €	269 €	299 €	169 € 1 séance 59 € 1 séance sup	99 € 1 séance 59 € 1 séance sup	149 € 1 séance 149 € 1 séance sup	209 €	209 €	209 €	
Licence (à souscrire obligatoire en plus)	22 €	22 €	22 €	22 €	22 €	10 €	34 € <= 10 ans 50 € >= 11 ans	50 €	50 €	10 € LOISIR 50 € COMPET	10 €	10 €	30 €	30 €	36 € Loisir 86,5 € compt	