

Activités

Saison 2023 - 2024

Toutes nos sections sont encadrées par des éducateurs sportifs, Diplômés d'État

Les Écoles de l'Eau

Apprentissage des habilités motrices et des bases de la natation pour les enfants à partir de 5 ans.

Les groupes ne sont pas soumis au choix des familles mais à l'appréciation des éducateurs sportifs.



Jour	Début	Fin
Mercredi	14h00	15h00
Samedi	13h00	14h00



Jour	Début	Fin
Mercredi	14h00	15h00
Samedi	14h00	15h00



Jour	Début	Fin
Mardi	17h30	18h30
Samedi	14h00	15h00

Les Loisirs (Non-Compétitif)

Jour	Debut	Fin
Mercredi	13h00	14h00
Vendredi	18h30	19h30

Natation Artistique

Accessible aux personnes sachant nager

Jour	Début	Fin
Mercredi (en salle)	17h00	18h30
Mercredi (Bassin)	19h00	20h00
Samedi (Bassin)	12H30	14H00

Pour la participation au Gala, il faut être assidu aux entraînements ET participer au stage obligatoire pendant les vacances scolaires d'Avril.

Natation Course

A partir de 8 ans, perfectionnement et entraînements sportifs dans les 4 nages. Participation aux compétitions départementales, régionales et nationales suivant le niveau de pratique. Les groupes ne sont pas soumis au choix des familles mais à l'appréciation des éducateurs sportifs.

Groupes - Créneaux

PRÉ COMPET	Jour	Début	Fin
	Mardi	17h30	18h30
	Jeudi	17h30	18h30

JEUNES	Jour	Début	Fin
	Mardi	18h30	20h00
	Jeudi	18h30	20h00
	Samedi	9h15	10h30

JUNIORS	Jour	Début	Fin
	Mardi	18h00	20h00
	Mercredi	19h00	20h00
	Jeudi	18h30	20h00
	Vendredi	18h00	20h00
Samedi	9h15	10h30	

Mini-Polo et Water-Polo

Sport collectif de ballon, opposant deux formations de 7 joueurs. L'équipe du CSMN est engagée en championnat Nationale 3. Inscription à un créneau supplémentaire de natation.

Mini Polo	Jour	Début	Fin
	Mercredi	15h00	16h00
	Samedi	10h30	11h30

Water Polo	Jour	Début	Fin
	Mardi	20h00	21h30
	Vendredi	20h00	21h30

Natation Adultes

Apprentissage, perfectionnement et/ou entraînement sportif pour adultes dans les 4 nages selon le niveau pratique.

Jour	Début	Fin
Jeudi	20h00	21h00
Samedi	11h30	12h30

BNSSA

Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique est le diplôme du nageur sauveteur. Il permet de surveiller les plages et les piscines (publiques et privées)

Jour	Début	Fin
Mercredi (natation)	13h00	14h00
Samedi (sauvetage)	14H00	15H00

Natation Bien être

Aqua gym	Jour	Début	Fin
	Mardi	20h00	20h45
	Jeudi	19h45	20h30
	Vendredi	19h30	20h15

Aqua boxin g	Jour	Début	Fin
	Mardi	20h45	21h30
	Vendredi	20H15	21H00

Aqua yoga	Jour	Début	Fin
	Mercredi	12h15	12h50

Nagez, Forme et Santé

Aqua'santé

Séance spécifique pour les problèmes de santé : surcharge pondérale et arthrose.

Jour	Début	Fin
Mercredi	13h00	13h45

Vivons l'eau

Séance spécifique pour les adultes ayant peur de l'eau

Jour	Début	Fin
Samedi	12h15	13h00

Sport adapté

Permettre à toute personne en situation de handicap de découvrir, progresser ou performer en milieu aquatique

Jour	Début	Fin
Jeudi	20h30	21h30