

APPRENTISSAGE	Jours	Horaires	Capacité	Duré	Âges	Prérequis	Tarif	Objectif
Jardin Aquatique - FFN	Mercredi	11h00-11h30	6 pers.	30min	3-5 ans	aucun	195 €	Pour les enfants plus timides
	Mercredi	11h00-11h30	12 pers.			grand bain		Prendre du plaisir, et surtout se sentir à l'aise dans l'eau
	Mercredi	11h30-12H00	12 pers.					
	Samedi	10h00-10h30	12 pers.					
Squaly - FFN	Mercredi	11h30-12h00	6 pers.	30min	5-8 ans	aucun	200 €	Apprendre à nager et être autonome dans l'eau, effectif réduit pour les enfants moins à l'aise
	Mercredi	12h00-12h45	6 pers.	45min			215 €	
	Samedi	10h00-10h30	6 pers.	30min			200 €	
	Samedi	10h30-11h00	6 pers.					
Petit Squal - FFN	Mercredi	12h00-12h45	15 pers.	45min	5-8 ans	autonome	215 €	Apprendre à nager et être autonome dans l'eau
	Samedi	10h30-11h15	15 pers.					
	Samedi	11h00-11h45	8 pers.					
Squal - FFN	Mercredi	12H45-13H45	15 pers.	1h00	6-10 ans	25m	230 €	Apprendre à nager les 4 nages
	Samedi	11h15-12h15	15 pers.					
Pré Compétition - FFN	Mercredi	11h00-12h00	15 pers.	2h00	7-10 ans	100m 3 nages	230 €	Maîtriser les 4 nages. Affiner sa technique et sa vitesse
	Samedi	11h30-12h30	15 pers.					
Squaly Pré-Ado - FFN	Samedi	11h45-12h45	8 pers.	60min	8-15 ans	aucun	230 €	Apprendre à nager
Perf. Adulte/Triathlon - FFN	Mercredi	19h00-20h00	20 pers.	1h00	+18 ans	autonome	220 €	Se perfectionner en natation sans la pression de la compétition
	Vendredi	12h45-13h45	20 pers.	1h00				
AQUAGYM	Jours	Horaires	Capacité	Duré	Âges	Prérequis	Tarif	Objectif
Aqua Fitness	Mardi	17h30-18h15	20 pers.	45min	+16 ans	décharge de responsabilités	230 €	Tonifier les muscles et augmenter la flexibilité. La résistance de l'eau rendant l'exercice plus efficace tout en réduisant le risque de blessures
	Mardi	18h15-19h00	20 pers.					
	Mercredi	19h00-19h45	20 pers.					
	Vendredi	12h45-13h30	20 pers.					
Aqua Training	Mardi	19H50-20H35	20 pers.	45min	+16 ans	décharge de responsabilités	230 €	
	Jeudi	19H00-19H45	20 pers.					
Aqua Bike	Mardi	19h05-19h50	15 pers.	45min	+16 ans	décharge de responsabilités	275 €	Renforcer les muscles, tonifier les jambes et les fessiers, et brûler des calories. La résistance de l'eau rendant l'exercice plus efficace tout en réduisant le risque de blessures.
	Mercredi	12h45-13h30	15 pers.					
	Mercredi	19h50-20h35	15 pers.					
	Jeudi	19h50-20h35	15 pers.					
	Samedi	12h45-13h30	15 pers.					
COMPETITION	Jours	Horaires	Capacité	Duré	Âges	Prérequis	Tarif	Objectif
Avenir - FFN	Mardi	17h30-19h00	~	4H30	9-13 ans	4 nages	240 €	Compétitions FFN
	Mercredi	12h00-13h30						
	Samedi	10h00-11h30						
Espoir - FFN	Lundi	19h45-20h45	~	6h00	9-13 ans	4 nages	255 €	Compétitions FFN
	Mardi	17h30-19h00						
	Jeudi	19h00-20H30						
	Samedi	12h30-14h00						
Elite - FFN	Lundi	19h45-21h00	~	8H00	+14 ans	4 nages	315 €	Compétitions FFN
	Mardi	19h00-20h30						
	Mercredi	19h00-21h00						
	Jeudi	19h00-20h30						
	Samedi	12H30-14H00						
Master - FFN	Lundi	20h00-21h30	~	4h30	+25 ans	4 nages	240 €	Compétitions FFN
	Mercredi	20h00-21h30						
	Samedi	12h30-14H00						