



GRANDPUITS NATATION ACTIVITÉS

2025/2026

Web : www.grandpuits-natation.e-monsite.com
 E-mail : grandpuits.natation@gmail.com
 Secrétariat : Mme Cordier au 06.77.29.78.55 (après 18h00)

APPRENTISSAGE	Jours	Horaires	Capacité	Durée	Ages	Prérequis	Tarif	Objectif
Jardin Aquatique 1	Mercredi	11h00-11h30	10 pers.	30min	3-5 ans	aucun	195 €	Prendre du plaisir, et surtout se sentir à l'aise dans l'eau
Jardin Aquatique 2	Mercredi	11h00-11h30	10 pers.					
Jardin Aquatique 3	Mercredi	11h00-11h30	10 pers.					
Jardin Aquatique 4	Mercredi	17h00-17h30	10 pers.					
Jardin Aquatique 5	Mercredi	17h00-17h30	10 pers.					
Jardin Aquatique 6	Samedi	10h00-10h30	10 pers.					
Jardin Aquatique 7	Samedi	10h00-10h30	10 pers.					
Jardin Aquatique 8	Samedi	10h30-11h00	10 pers.					
Jardin Aquatique 9	Samedi	10h30-11h00	10 pers.					
Squaly 1	Mercredi	11h30-12h00	7 pers.	30min	5-8 ans	aucun	195 €	Apprendre à être autonome dans l'eau
Squaly 2	Mercredi	12h00-12h30	7 pers.					
Squaly 3	Samedi	10h00-10h30	7 pers.					
Squaly 4	Samedi	10h30-11h00	7 pers.					
Petit Squale 1	Mercredi	11h30-12h15	12 pers.	45min	5-8 ans	autonome	210 €	Apprendre à nager
Petit Squale 2	Mercredi	12h15-13h00	12 pers.					
Petit Squale 3	Mercredi	15h00-15h45	15 pers.					
Petit Squale 4	Samedi	11h00-11h45	12 pers.					
Petit Squale 5	Samedi	11h00-11h45	12 pers.					
Squale 1	Mercredi	11h30-12h30	12 pers.	1h00	6-10 ans	25m	225 €	Apprendre à nager les 4 nages
Squale 2	Mercredi	12h00-13h00	12 pers.					
Squale 3	Mercredi	15h45-16h45	15 pers.					
Squale 4	Samedi	11h00-12h00	12 pers.					
Pré Compétition 1	Mercredi	13h00-14h00	15 pers.	2h00	7-10 ans	100m 3 nages	220 €	Maîtriser les 4 nages Affiner sa technique et sa vitesse
Pré Compétition 2	Samedi	12h00-13h00	15 pers.					
Squaly Pré-Ado	Samedi	11h45-12h30	10 pers.	45min	8-15 ans	aucun	210 €	Apprendre à nager
Perf. Adulte 1	Mercredi	19h00-20h00	20 pers.					
Perf. Adulte 2	Vendredi	12h15-13h15	25 pers.					
Aquaphobie Adulte	Samedi	13h45-14h30	6 pers.	45min	+18 ans	aquaphobe	225 €	Vaincre sa peur de l'eau
AQUAGYM	Jours	Horaires	Capacité					
Aqua Fitness 1	Mardi	17h30-18h15	20 pers.	45min	+16 ans	décharge de responsabilités	225 €	Tonifier les muscles et augmenter la flexibilité. La résistance de l'eau rendant l'exercice plus efficace tout en réduisant le risque de blessures
Aqua Fitness 2	Mardi	18h15-19h00	20 pers.					
Aqua Fitness 3	Mercredi	19h00-19h45	20 pers.					
Aqua Fitness 4	Vendredi	12h45-13h30	20 pers.					
Aqua Training 1	Mardi	19h50-20h35	20 pers.	45min	+16 ans	décharge de responsabilités	225 €	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.
Aqua Training 2	Jeudi	19h00-19h45	20 pers.					
Aqua Bike 1	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.
Aqua Bike 2	Mercredi	12h45-13h30	15 pers.					
Aqua Bike 3	Mercredi	19h50-20h35	15 pers.					
Aqua Bike 4	Jeudi	19h50-20h35	15 pers.					
Aqua Bike 5	Samedi	12h45-13h30	15 pers.					
COMPETITION	Jours	Horaires	Capacité	Durée	Ages	Prérequis	Tarif	Objectif
Avenir - FSGT	Mardi	17h30-19h00	~	3h00	9-13 ans	4 nages	230 €	Compétitions FSGT
	Mercredi	17h30-19h00						
	Jeudi	17h30-19h00						
Espoir - FSGT	Lundi	19h00-20h45	~	6h30	9-13 ans	4 nages	245 €	Compétitions FSGT
	Mardi	17h30-19h00						
	Jeudi	19h00-20h30						
	Samedi	13h00-14h45						
Elite - FSGT - FFN	Lundi	19h00-20h45	~	8h00	+14 ans	4 nages	300 €	Compétitions FSGT et FFN
	Mardi	19h00-20h30						
	Mercredi	19h00-20h30						
	Jeudi	19h00-20h30						
	Samedi	13h00-14h45						
Master - FSGT	Mardi	19h00-20h30	~	4h30	+25 ans	4 nages	230 €	Compétitions FSGT
	Mercredi	19h00-20h30						
	Jeudi	19h00-20h30						

Modes de paiement acceptés : Chèques (1 à 6 fois), Chèques ANCV, Virement

Le club prend en compte les Pass Sport et l'aide LABAZ. Attention, si vous n'avez pas encore reçu votre Pass Sport au moment de l'inscription, nous vous rembourserons sur présentation du Pass Sport dès que vous l'aurez obtenu.