



HORAIRES et TARIFS – saison 2024-2025

(23/06/2024)

eragnyaquatiqueclub@gmail.com

Site web : <http://eac95.free.fr>

* Il convient d'ajouter à ce tarif une adhésion de 20€ ** Aucune réduction sur cette activité

ACTIVITES	GROUPES	Jours	Horaires	Descriptif	Tarifs		
ENFANTS / ADOS	ECOLE de NATATION à partir de 5 ans suivant les cours	Mercredi	Niveau 1 / 2 5 ans et +	14h00/14h45	N1 Débutant : familiarisation avec le milieu aquatique objectif : 12m50 ventral et dorsal sans matériel, étoile de mer ventral et dorsal 5'' puis recherche d'objet à 1m50. Saut bouteille. N2 : 25m ventral et dorsal, recherche d'objet à 2m, entrée dans l'eau par les mains. Équilibre vertical 5 secondes. Passage savoir nager en toute sécurité N3 : rattrapage savoir nager... 25m maîtrises 3 nages brasse crawl dos crawlé base papillon, maîtrise plongeon. N4 : Perfectionnement 4 nages.	Eragny	Extérieur
			Niveau 3	14h45/15h30		175€*	215€*
			Niveau 2	15h30/16h30			
			Niveau 1 / 2 5 ans et +	16h30/17h15			
		Jeudi et Samedi	Niveau 1 (5 ans)	17h00/17h30			
			Jeudi	Niveau 3 / 4		17h30/18h30	
		Niveau 2		18h30/19h15			
		NIVEAU 2 + 9 ans	19H15/20H				
	à partir de 6 ans	Vendredi	Niveau 1 / 2	18h00/18h45			
			Niveau 3 / 4	18h45/19h30			
PRE-COMPETITION		Mercredi et Samedi	15h30/16h30 17h15/18h30	maîtrises 4 nages, plongeon, virage et coulée. Matériel obligatoire.			
COMPETITION NATATION SPORTIVE		Lundi et Mercredi et Vendredi	18h00/19h15 17h15/18h30 19h30/21h00	objectif 4 nages codifiées. 4 compétitions obligatoires dans la saison. Matériel obligatoire.	205€*	245€*	
NATATION LOISIRS "ADOS" (12 / 18 ans)		Jeudi	18 h30/20 h	25m ventral, 25m dorsal. Leur sont proposer : préparation : au BAC, formation BNSSA, formation ENF1.			
ADULTES	AQUAPHOBE	Mercredi	11 h/12 h	Prendre conscience de sa flottaison et n'avoir plus peur de la grande profondeur ; Apprentissage de la technique de la brasse et du dos crawlé.			
	APPRENTISSAGE ADULTES	Samedi	16h30/17h15	Une fois l'acquisition de 25m dorsal puis 25m ventral, passage dans les groupes loisirs adultes le mercredi soir ou le jeudi après midi.			
	LOISIRS	Lundi et Samedi	Mercredi et Samedi	21h00/22h00	Nageurs confirmés : 3 nages maîtrisées pour le cours du lundi 25m ventral, 25m dorsal pour les autres cours	215€*	255€*
				18h30/19h45			
		21h00/22h00					
	Jeudi et Samedi	18h30/19h45	14h00/15h00 18h30/19h45				
PRATIQUE LIBRE	Mercredi et ou jeudi		12h30/14h00	Nager seul avec quelques conseils si vous le désirez. Prêt de matériel. (Pas de réductions pour cette activité)	115€**	115€**	
COMPETITION MAITRES	Lundi et Jeudi et Samedi		21h00/22h00 20h00/21h45 18h30/19h45	Améliorer la technique des 4 nages et sa performance individuelle dans une ambiance conviviale. 4 compétitions départementales dans la saison et plus suivant motivation	215€*	255€*	

ADULTES	AQUAGYM		Lundi	12h00/12h45	Adultes 18 ans et + Ne pas avoir peur de l'eau Pratique d'exercices aquatiques, avec ou sans accessoires, pour le renforcement musculaire sans risque de traumatisme. cours tonic et en musique le mercredi 20h15 et vendredi 21h	215€*	255€*
			Mercredi	11h00/11h45			
			Mercredi	20h15/21h00			
			Vendredi	21h00/21h45 (eau chaude)			
			Samedi	13h00/13h45 (eau chaude)			
AQUADOUCE		Lundi	12h45 / 13h30				
ENFANTS / ADOS	Lydie M / S	mercredi	18h30/20h15	Débutantes à partir de 6 ans. Apprentissage des bases Passage du "savoir nager en toute sécurité" Participation au Trophée du Val d'Oise, à l'animation poussines pour les 2016 ainsi qu'au gala en fin de saison.	235€*	275€*	
		et samedi°	13h00/15h30				
	Lydie L / S	Lundi	19h15/20h30	Débutantes à partir de 10 ans. Apprentissage des bases Passage du "savoir nager en toute sécurité" Participation au Trophée du Val d'Oise, à l'animation poussines pour les 2016 ainsi qu'au gala en fin de saison.			
		et samedi°	13h00/15h30				
	Aurélia	Lundi	19h15/21h00	Approfondissement des techniques. Passage de niveau Participation au Trophée du Val l'Oise et au gala en fin de saison			
		et mercredi	18h30/20h15				
	Loisirs	Lundi	19h15/20h30	Pratique de la natation artistique sans compétition. Validation du synchro découverte Participation au Trophée du Val d'Oise ainsi qu'au gala en fin de saison.			
et samedi°		13h00/15h30					
Mélody	Lundi	19h15/21h00	Passage des journées découvertes Participation au Trophée du Val l'Oise et coupe promotion jeunes Participation au gala en fin de saison	245€*	285€*		
	et mercredi et samedi°	18h30/20h15 13h00/15h30					
Margot	Lundi	19h15/21h00	Groupe compétition. Préparation des synchro d'argent Participation au Trophée du Val l'Oise et coupe promotion jeunes Participation au gala en fin de saison				
	et mercredi et samedi°	18h30/20h15 13h00/15h30					
Amélie	Lundi	19h15/21h00	Groupe compétition. Préparation des synchro d'argent Participation au Trophée du Val l'Oise et coupe promotion jeunes Participation au gala en fin de saison				
	et mercredi et samedi°	18h30/20h15 13h00/15h30					

° Samedi gymnastique de 13h à 14h gymnase la cavée

- Réduction de 70€ à partir de la 3ème inscription (3ème et suiv.) pour un même foyer fiscal
- Réduction de 27€ à partir de 60 ans révolus le jour de la reprise des cours. Soit né avant le 19 septembre 1962
- tarif étudiant : - 20 % sur la cotisation (hors adhésion) sur présentation de la carte d'étudiant

+18 ans 2006

* Il convient d'ajouter à ce tarif une adhésion de 20€ ** Aucune réduction sur cette activité

CERTIFICAT MEDICAL OU QUESTIONNAIRE DE SANTE OBLIGATOIRE AU PREMIER COURS

REPRISE DES COURS à partir du lundi 16 SEPTEMBRE 2024