



La natation pour tous !



EAC95610



Qui sommes nous ?

L'**Éragny Aquatique Club**, née en 1977, est une association sportive qui propose aujourd'hui, toutes les disciplines aquatiques sauf le water-polo, plongeon et la plongée sous-marine.

L'EAC se positionne aujourd'hui au second rang en termes d'effectif sur l'Agglomération Cergypontaine et des environs.

Notre équipe de Maitre Nageurs-Sauveteurs qui assure l'encadrement diverses activités est constituée de salariés, tous diplômés (BNSSA ou BPJEPS) et qualifiés.



EAC95618



Nos formules

Nous proposons plus de 12 formules :

- **Ecole de Natation** (Niveaux 1 à 4), ouverts aux enfants dès 5 ans pour apprendre à nager
- **Niveau Pré-Compétition**, pour préparer à la compétition.
- **Compétition**, pour une maîtrise parfaite des 4 nages, et une évolution en championnat
- **Natation Loisirs "Ados"**, pour pratiquer pour le plaisir et s'améliorer
- **Natation Loisirs "Adultes"**, pour pratiquer pour le plaisir et s'améliorer
- **Maitres**, pour une évolution en championnat adultes
- **Pratique Libre Adulte** pour pratiquer juste pour le plaisir, sans suivre obligatoirement un programme
- **Aquaphobie**, pour vaincre sa peur
- **Adultes en apprentissage**, pour apprendre à nager
- **Aquagym** pour renforcer sa musculature en souplesse
- **Aquadouce** pour une sensation de bien-être
- **Natation synchronisée** avec une évolution en championnat pour certains groupes



EAC95610



Horaires et Tarifs

ACTIVITES	GROUPES	Jours	Horaires	Descriptif	Tarifs	
ECOLE de NATATION à partir de 5 ans suivant les cours	Niveau 1 / 2 5 ans et +	Mercredi	14h00/14h45	N1 Débutant : familiarisation avec le milieu aquatique objectif : 12m50 ventral et dorsal sans matériel, étoile de mer ventral	Eragny	Extérieur
	Niveau 3		14h45/15h30			
	Niveau 1 / 2 5 ans et +	Jeudi et Samedi	16h30/17h15	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.	175€*	215€*
	Niveau 1 (5 ans)		17h00/17h30			
	Niveau 3 / 4	Jeudi	17h30/18h30	N3 : rattrapage sauv'nage. 25m maîtrises 3 nages brasse crawl dos crawlé base papillon, maîtrise plongeon. Passage du pass sport de l'eau.	175€*	215€*
	Niveau 2		18h30/19h15			
	NIVEAU 2 + 9 ans	Vendredi	19H15/20H	N4 : rattrapage pass sport de l'eau. Perfectionnement 4 nages. Préparation pass compétition.	175€*	215€*
	Niveau 1 / 2 à partir de 6 ans		18h00/18h45			
Niveau 3 / 4	18h45/19h30					
PRE-COMPETITION		Mercredi et Samedi	15h30/16h30 17h30/18h30	maîtrises 4 nages, plongeon, virage et coulée. Passage pass sport compétition. Matériel obligatoire.	205€*	245€*
COMPETITION NATATION SPORTIVE		Lundi et Mercredi et Vendredi	18h00/19h30 17h15/18h30 19h30/21h00	objectif 4 nages codifiées. 4 compétitions obligatoires dans la saison. Matériel obligatoire.		
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.		
AQUAPHOBE		Mercredi	11 h/12 h	profondeur ; Apprentissage de la technique de la brasse et du dos crawlé.	215€*	255€*
APPRENTISSAGE ADULTES		Samedi	16h30/17h30	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 Jeudi et Samedi	21h00/22h00 18h30/19h45 21h00/22h00 18h30/19h45 14h00/15h00 18h30/19h45	Nageurs confirmés : 3 nages maîtrisées pour le cours du lundi 25m ventral, 25m dorsal pour les autres cours		
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 dans la saison	215€*	255€*



EAC95610



Horaires et Tarifs

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 en musique le mercredi 20h15 et vendredi 21h	215€*	255€*
	AQUADOUCE		Lundi		12h45 / 13h30				
ENFANTS / ADOS	NATATION SYNCHRONISEE	Poissons rouge	mercredi et samedi ^o	18h30/20h15 13h00/15h30	Débutantes à partir de 8 ans. Apprentissage des bases Participation au gala en fin de saison		235€*	275€*	
		Naïades	Lundi et mercredi et samedi ^o	19h00/21h00 18h30/20h15 13h00/15h30	Approfondissement des techniques. Passage de niveau Participation au Trophée du Val l'Oise Participation au gala en fin de saison		245€*	285€*	
		Poissons tigre	Lundi et mercredi et samedi ^o	19h00/21h00 18h30/20h15 13h00/15h30	Passage des journées découvertes Participation au Trophée du Val l'Oise et coupe promotion jeunes Participation au gala en fin de saison				
		Ballerina	Lundi et mercredi et samedi ^o	19h00/21h00 18h30/20h15 13h00/15h30	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				
		Marsouins	Lundi et mercredi et samedi ^o	19h00/21h00 18h30/20h15 13h00/15h30	Groupe compétition. Préparation des synchro d'argent Participation au Trophée du Val l'Oise et coupe promotion juniors Participation au gala en fin de saison				

^o 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 2005 * 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 18 SEPTEMBRE 2023

