



CLUB DE NATATION OSTWALD

**De l'apprentissage à la compétition, forme et vitalité,
Enfants, Ados, Adultes
La natation est un plaisir !**

**RENTREE SAISON 2023.2024
PISCINE D'OSTWALD**



**NOUVELLES INSCRIPTIONS à partir du 4 SEPTEMBRE
LUNDI (4.9), MARDI (5.9) et JEUDI (7.9) de 17H à 19H.**

- apprentissage à partir de 6 ans, nés en 2017, 2016.
- Perfectionnement des 8 ans et plus, nés en 2015
tests avant inscription
- Perfectionnement nageurs, 10 ans et plus, nés en 2013
tests avant inscription



LES ACTIVITÉS ET PERMANANCES :

- Apprentissage : de 6 à 7 ans 1 séance le lundi 17h05 à 18h
- Initiation / perfectionnement à partir de 8 ans : 2 séances, mardi et Jeudi
- Nageurs (ses) / perfectionnement à partir de 10 ans : 2 séances lundi & jeudi

- Compétiteurs : Avenir (9.10.11 ans), Benjamins (11 à 13 ans), juniors (14 ans et +) :
3 séances & +

- Natation Vitalité : adultes nageurs (correction et perfectionnement) : 1 séance
« la simple nage est un sport complet »

- Aquaforme : 16 ans et plus, non-nageur ou nageur : 1 ou 2 séances
« S'entretenir en douceur - exercices d'assouplissement – musculation douce »

**Les formulaires d'inscriptions sont disponibles aux permanences
et sur demande mail : cno67@orange.fr**

**Certificat médical obligatoire dès l'inscription et à la première séance
les dossiers incomplets seront retournés**

**Tarifs : renseignés aux permanences Club/Piscine : Cotisations annuelles
1 séance : apprentissage, natation vitalité et aquaforme
2 séances et plus, : initiation, perfectionnement, compétiteurs, aquaforme**