

Inscriptions

A partir du 5 Septembre à la piscine de 17h00 à 19h00

Pièces à fournir :

- Fiche d'inscription
- Cotisation
- Certificat médical précisant « l'aptitude à la pratique de la natation, de la course à pieds, du triathlon ou des disciplines enchainées » (en compétition si besoin)

Les dossiers sont à rendre complets

Contact :

Piscine municipale de Grigny
3 Voir Athéna
91350 Grigny

✉ us.grigny.natation@orange.com

📞 06.95.82.56.60
US Grigny Natation

Tarifs

A l'année

*Club Labellisé Cité Éducative
Cotisation réduite pour les jeunes Grignois
Pass'Sport national accepté*

EN 1 **180€**

EN2, EN 3 **180€**

Equipe 1,2 **200€**

Loisir :

Ados **180€**

Adultes **185€**

Aquaform :

1 séance / semaine **195€**

2 séances / semaine **230€**

Triathlon **200€**



Saison 2022 - 2023



Inscriptions

École de natation
Loisirs Ados/Adultes
Aquaform
Aquathlon / Triathlon
Compétitions

École de natation

Jardin aquatique :

EN 1 (4-6ans): Premiers apprentissages, initiation au milieu et premiers déplacements.

Sauv'Nage :

EN2 (6-8ans): Apprentissage du crawl et du dos.

Passage de l'équivalence du brevet d'activités nautiques.

Pass'Sport :

EN3 (8-10ans): Initiation aux 5 disciplines fédérales (natation course, water-polo, plongeon, nage avec palmes et natation synchronisée).

Matériel obligatoire : Palmes + tuba

Loisirs

Adolescents : 11 à 15 ans

Adultes : 16 ans et +

Compétition

Équipe 1 (Junior et +):

- Minimum 4 séances obligatoires / semaine
- Participation aux stages pendant les vacances scolaires
- Pratique de la course à pieds et du triathlon

Équipe 2 et 3 (Avenirs et Jeunes):

- Préparation aux premières compétitions

Aquaform

La gymnastique en douceur et en apesanteur.

Pour se muscler, accompagner un programme diététique de remise en forme ou de perte de poids, cette activité est idéale. Elle permet de faire les exercices en douceur, sans choc, et est par conséquent parfaitement indiquée pour les articulations.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour pratiquer cette discipline.

Horaires

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ecole De Natation	EN1 - Groupe A	17h15-18h00					
	EN1 - Groupe B	18h00-18h45					
	EN1 - Groupe C			17h15-18h00			
	EN1 - Groupe D					17h15-18h00	
	EN2 - Groupe A		17h15-18h00		17h15-18h00		
	EN2 - Groupe B		17h15-18h00		17h15-18h00		
	EN2 - Groupe C		17h15-18h00		17h15-18h00		
	EN3 - Groupe A	17h15-18h00		17h15-18h00		17h15-18h00	
	EN3 - Groupe B					17h15-18h00	
Groupe compétition	Equipe 3	18h00-19h30		18h00-19h30	18h00-19h30		
	Equipe 2 SEMAINE A	18h00- 19h00 Course à pieds 19h00-20h30 Natation	18h00-19h30 Natation	18h00-19h00 PPG 19h00-20h30 natation	18h00-19h30 Natation	17h45-18h45 Course à pieds 18h45-19h30 PPG 19h30-20h30 Natation	
	Equipe 2 SEMAINE B	18h00- 19h00 Course à pieds 19h00-20h30 Natation	18h00-19h30 Natation	18h00-19h00 PPG 19h00-20h30 natation	18h00-19h30 Natation	18h00-19h00 PPG 19h00-20h30 Natation	
	Equipe 1 SEMAINE A	18h00-19h00 Course à pieds 19h00-21h00 Natation	18h00-20h00 Natation	18h00-19h00 PPG 19h00-21h00 natation	18h00-20h00 Natation	17h45-18h45 Course à pieds 18h45-19h30 PPG 19h30-21h00 Natation	12h00-14h00 Natation
	Equipe 1 SEMAINE B	18h00-19h00 Course à pieds 19h00-21h00 Natation	18h00-20h00 Natation	18h00-19h00 PPG 19h00-21h00 natation	18h00-20h00 Natation	18h00-19h00 PPG 19h30-21h00 Natation	11h30-12h30 Course à pieds 12h30-14h00 Natation
Pole Aquaform	Aquaform		19h30-20h15		19h30-20h15		
	Loisir Ados	18h00-19h00		18h00-19h00			
	Loisir Adulte/ Triathlètes*	19h30-21h00*	19h30-21h00			20h30-22h00	