

**DE L'APPRENTISSAGE À LA COMPÉTITION  
REJOIGNEZ VOTRE CLUB DE NATATION**

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS  
2023-2024**



**ÉCOLE DE NATATION - COMPÉTITION  
NATATION LOISIR - WATER-POLO**



**CLUB DES DAUPHINS DE COGNAC**

Centre Aquatique X'eau, 1 place de l'Azuré  
16100 CHATEAUBERNARD  
cognacnatation@live.fr - 06.18.92.01.22



# ECOLE DE NATATION .....

Apprentissage et perfectionnement - Sécurité et découverte des nages

## PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS:

1 OU 2 SÉANCES PAR SEMAINE

Enfants nés en 2017 et + : *séances de 45 min*

Mardi 17H ou 18H - Mercredi 11H15

Jeudi 17H ou 18H

Enfants nés en 2015/2016 : *séances d'1H*

Mercredi 10H00 ou 14H00

et/ou Samedi 10H30

Enfants nés en 2013/2014 : *séances d'1H*

Mercredi 15H et/ou Samedi 11H30



# NATATION LOISIR .....

Perfectionnement - Sport loisirs et bien être



## PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS:

Natation ado (2012 à 2007) : *séances de 45 min*

Mardi 17H15 - Mercredi 17H45 ou 18H30

Samedi 10H30

Natation adulte (dès 16 ans) : *séances d'1h*

Lundi 19H15 - Mercredi 7H30

Mercredi 19H15 - Samedi 9H30

# WATER-POLO .....

Sport collectif - sport loisir - activité mixte

PROGRAMME : (*séance d'1h*)

Water-polo ado / adulte : (2011 et avant)

Mardi de 19H15 à 20H15



# NATATION DE COMPÉTITION .....

Pour les nageurs qui souhaitent s'entraîner et participer aux compétitions.

**COMPÉTITION : 2013/2014**

Lundi et jeudi de 17H à 18H

**COMPET : 2011/2012**

Mercredi de 16H30 à 17H45

Samedi de 9H30 à 10H30

**COMPET : 2010 ET AVANT**

Jeudi de 19H à 20H15

Samedi de 9H30 à 10H30



## GROUPE ESPOIR

Pour les nageurs nés entre 2010 et 2012 qui possèdent déjà un goût affirmé pour la natation, l'entraînement et la compétition

**ENTRAÎNEMENTS :**

Mardi - Jeudi et vendredi de 17H45 à 19H15

Samedi de 8H30 à 10H30

**PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG) :**

Mercredi de 17H à 18H

## GROUPE PERFORMANCE

Pour les nageurs nés entre 2006 et 2009 engagés dans un projet sportif affirmé.

Lundi de 17H45 à 19H45

Mardi de 16H à 17H45

Mercredi de 17H45 à 19H45

Jeudi de 17H45 à 19H45

Vendredi de 17H45 à 19H45

Samedi de 8H30 à 10H30

**PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG) :**

Mercredi de 16H15 à 17H15



## ♦..... MODALITÉS D'INSCRIPTION .....♦

Pour toute inscription contactez-nous:

- par mail: [cognacnatation@live.fr](mailto:cognacnatation@live.fr)
- par téléphone au 06.18.92.01.22

**INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES,  
TARIF DÉGRESSIF SELON LA PÉRIODE**

## ♦..... TARIFS .....♦

|                                     | <b>1 SÉANCE PAR SEM.</b> | <b>2 SÉANCES PAR SEM.</b> |
|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Ecole de natation :                 | 195 €                    | 240 €                     |
| Natation loisirs :                  | 195 €                    | 240 €                     |
| Water-polo :                        | 150 €                    | xxx                       |
| Compétition, Espoirs, Performance : |                          | 270 €                     |

**RÉDUCTION FAMILLE:** (pour les adhésions d'un même foyer)

- 30 € de remise pour la 2ème adhésion
- 50 € de remise pour la 3ème adhésion et les suivantes.

**FACILITÉS DE PAIEMENT:**

- Le club accepte les coupons sport et chèques vacances.
- Paiement possible en 3 fois pour 1 adhésion, jusqu'à 5 fois pour 2 adhésions et plus.

**L'INTÉGRALITÉ DU PAIEMENT DOIT ÊTRE DONNÉ À L'INSCRIPTION.**



**CLUB DES DAUPHINS DE COGNAC**

Centre aquatique X'eau, 1 Place de l'Azuré  
16100 CHATEAUBERNARD  
[cognacnatation@live.fr](mailto:cognacnatation@live.fr) / 06.18.92.01.22