

CLUB DE NATATION

DE L'APPRENTISSAGE À LA COMPÉTITION

ACTIVITÉS 2025-2026

A PARTIR DU LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025



**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:

Attention: l'accès aux cours collectifs est possible uniquement pour les enfants déjà autonomes dans l'eau. C'est-à-dire capable de se déplacer sur une distance de 15 à 25m sans matériel de flottaison.

Enfants nés en 2019 et + : séance de 45 min

Mardi 17H ou 18H - Mercredi 11H15

Enfants nés en 2017/2018 : séance de 55 min

Mercredi 10H00 ou 13H45

et/ou Samedi 10H30

Enfants nés en 2015/2016 : séance de 55 min

Mercredi 14H45 et/ou Samedi 11H30



NATATION LOISIR

Perfectionnement - Sport loisirs et bien être



PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS:

Natation ado (2014 à 2009) - séance 45 min

Mercredi 17H ou Samedi 9H30

Natation adulte (dès 16 ans) - séance 55 min

Lundi 19H15 - Mercredi 7H30

Mercredi 19H15 - Samedi 8H30

WATER-POLO

Sport collectif - sport loisir - activité mixte

PROGRAMME : (séance d'1h)

**Water-polo ado / adulte :
(2013 et avant)**

Mardi de 19H15 à 20H15



NATATION DE COMPÉTITION

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

« AVENIRS »: 2015/2016

Lundi et jeudi de 17H à 18H

« BENJAMINS » : 2013/2014

Jeudi de 18H00 à 19H15

Samedi de 10H15 à 11H30

« JUNIORS » : 2012 ET AVANT

Jeudi de 19H à 20H15

Samedi de 10H15 à 11H30

Des séances complémentaires sont possibles, sous conditions.

A définir avec les entraîneurs.



GROUPE ESPOIR

Pour les nageurs nés entre 2012 à 2015 qui possèdent déjà un goût affirmé pour la natation, l'entraînement et la compétition

ENTRAÎNEMENTS :

Mardi de 17H45 à 19H15

Mercredi de 15H45 à 17H00

Vendredi de 17H00 à 18H30

GROUPE PERFORMANCE

Pour les nageurs engagés dans un projet sportif affirmé.

Lundi de 17H45 à 19H15

Mercredi de 17H45 à 19H15

Vendredi de 18H30 à 20H

Samedi de 8H30 à 10H15

PRÉPARATION PHYSIQUE :

Mercredi de 16H15 à 17H30



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Attention: inscription obligatoire avant toute séance, y compris pour des séances d'essai.

Les inscriptions doivent se faire en ligne:

- Via le site internet : <https://dauphinsdecognac.monclub.app/app>
- Via l'application mobile: **Mon Club App** avec le code **dauphins de cognac**

Une fois en ligne, **découvrez** les activités, **filtrez** en fonction de votre âge et de l'activité recherchée, **choisissez** la formule qui vous correspond.

Créez votre espace personnel avec l'ensemble des informations demandées. **Pour les enfants mineurs vous devrez créer un compte parent puis renseigner les informations de votre enfant.**

Paiement en ligne par carte bancaire, ou auprès du club par chèque(s), coupons sport, chèques vacances, virement, Pass'sport de l'Etat. Les paiements au club doivent être déposés sous enveloppe fermée à l'attention du **CLUB DES DAUPHINS DE COGNAC**, directement à l'accueil du centre aquatique ou par envoi postal.

ATTENTION: L'INSCRIPTION N'EST VALIDÉE QU'À RÉCEPTION DU PAIEMENT INTÉGRAL.

PÉRIODE D'ESSAI:

Pour les nouveaux adhérents, une période d'essai de 2 à 3 séances est accordée.

L'inscription peut être annulée sans frais durant cette période, et remboursée en cas de paiement en ligne.

TARIFS:

Ecole de natation et natation loisir : à partir de 195 €

Water-polo: 150 €

Compétiteurs: 270 €

Réduction de 30 € pour la deuxième adhésion d'un même foyer, 50 € pour la troisième et les suivantes.

POUR TOUTE QUESTION CONTACTEZ-NOUS !



CLUB DES DAUPHINS DE COGNAC

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

