



AQUABLA

COMPETITIONS

JEUNES ESPOIRS

Les groupes Jeunes Espoirs s'adressent aux enfants de 7-10 ans qui souhaitent augmenter leur nombre d'entraînement et approcher le milieu de la compétition.

Ils participent majoritairement aux manches du Challenge des Etoiles. En dernière année caneton (10 ans), ils pourront prendre une licence pour participer à leur première compétition officielle.

Ce groupe a pour but l'apprentissage et le perfectionnement des 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl) ainsi que l'apprentissage des différents virages. Il va permettre également d'apprendre la notion de changement de rythme et de vitesse.

Il y a possibilités de s'entraîner entre 3 à 4x par semaine avec des séances de 1h00.



HORAIRES

JEUNES ESPOIRS

1ère année (JEB)

LUNDI	MERCREDI	SAMEDI
18h45 à 19h45 (CCM)	18h à 19h (CCM)	12h à 13h (CCM)

Tarifs:
330€ 3x semaine



HORAIRES

JEUNES ESPOIRS

2ème année(JEA)

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
18h30 à 19h30 (BLA)	18h à 19h (CCM)	19h15 à 20h15 (BLA)	12h à 13h (CCM)

Tarifs:
330€ 4x semaine

TEAM C & D

Le groupe Team C&D s'adresse à des nageurs à partir de 10-12ans et qui souhaitent pratiquer la natation de compétition.

Ils participent aux compétitions licenciées, selon leur niveau: du régional au national.

Ce groupe développe avant tout la technique des 4 nages, virages, plongeurs... et l'endurance de base.

Il y a 5 possibilités d'entraînements par semaine avec des séances de 1h30 ou 2h00.



HORAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
18h30 à 20h (BLA)	17h à 18h30 (CCM)	18h à 20h (CCM)	18h15 à 20h15 (CCM)	17h à 19h (BLA)

**Tarifs:
540€ 5x semaine**

TEAM A&B

Le groupe Team A&B s'adresse à des nageurs à partir de 12-13ans et qui souhaitent pratiquer la natation de compétition de haut niveau.

Il vise la préparation des enfants aux compétitions nationales Open et par catégories ainsi que les championnats francophones et district.

Cette préparation passe par un développement physiologique, technique et de préparation physique générale.

Il y a 7 possibilités d'entraînement par semaine avec des séances de 1h30 ou 2h00.



HORAIRES

TEAM A&B

Tarifs:
540€ 7x semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
19h15 à 21h15 (CCM)	17h à 19h (CCM)	18h à 20h (BLA)	19h à 21h (BLA)	Gr B: 19h à 20h30 Gr A: 18h30 à 20h30 (BLA)	7h30 à 9h (CCM) et 17h à 19h (CCM)

MASTERS SPORTIFS

Le groupe Masters sportifs s'adresse aux nageurs de plus de 20 ans qui souhaitent participer à différentes compétitions sur l'année.



HORAIRES

Tarifs:
310€ 1x semaine
410€ 2x ou 3x
semaine

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
19h45 à 21h15 (CCM)	20h à 21h30 (BLA)	20h15 à 21h30 (CCM)