

L'accès au bassin et aux vestiaires collectifs est strictement réservé aux entraîneurs et aux nageurs munis du bonnet du Club (exception faite des groupes Aquagym et Aquapalm). Conformément au règlement intérieur du club et du centre aquatique.

Les cours sont assurés uniquement pendant les périodes scolaires (hors événements exceptionnels)

Remise de 15.00€ à partir de la 2^{ème} inscription par famille (voir les conditions lors de l'inscription)

Pour nous contacter

Présidente : Mme Laurence VALENZA	ashnatation@hotmail.fr
Groupe Primaires Débutants	ashn.primairesdebutants@gmail.com
Groupe Compétition Avenirs	ashn.avenirs@gmail.com
Groupe Compétition Jeunes 1/ 2/ 3	ashn.jeunes@gmail.com
Groupe Compétition Juniors	ashn.juniors@gmail.com
Groupe natation adultes « Maîtres »	maitre.herblay@gmail.com
Groupe natation Loisirs	ashn.loisirs@gmail.com
Groupe Aquagym	ashn-aquagym@hotmail.fr
Groupe Aquapalm	ashn.aquapalm@gmail.com

Pour les compétitions, chaque groupe doit disposer de ses officiels.

Si nous ne disposons pas d'un nombre d'officiels suffisant, certaines participations aux compétitions peuvent être annulées

Merci de vous rapprocher de l'entraîneur de votre enfant ou de votre entraîneur pour de plus amples renseignements.



ASSOCIATION SPORTIVE HERBLAY NATATION

Siège social : Piscine Intercommunale Les Grands bains du Parisis
1 rue François Truffaut 95220 HERBLAY

Notre site internet : <http://www.herblaynatation.com/accueil.html>

Présidente : Mme Laurence VALENZA

Saison 2017- 2018

DOCUMENTS NÉCESSAIRES ET OBLIGATOIRES

- * 1 certificat médical datant de moins 3 mois
- * la fiche d'inscription remplie et signée le jour de l'inscription
- * le règlement en 1 ou 3 chèques (s)
- * Test d'évaluation obligatoire pour débutant ou nouvelle inscription
- * Deux photographies d'identité

JOURNÉES D'INSCRIPTION

Dimanche 10/09 au salon des associations (voir le site Internet de la Mairie d'Herblay)

Pour les Primaires Débutants : Test de nage obligatoire au centre aquatique. Les inscriptions pour les dates de test seront attribuées en fonction du jour de nage à savoir :

Le Mardi 19/09 de 17h00 à 18h00, le mercredi 20/09 de 17h00 à 18h00 et le samedi 23/09 de 11h00 à 12h00 et de 13h30 à 14h30 au centre aquatique Les Grands Bains du Parisis.

Venir avec l'ensemble des documents nécessaires.

Pour les autres groupes :

Pour toutes demandes d'informations, reportez-vous à la rubrique « Pour nous contacter » de ce document.

<i>Ces horaires d'entraînements sont donnés à titre indicatif et pourront être modifiés ultérieurement si nécessaire</i>	Horaires dans l'eau	Cotisation (licence ou assurance)
NATATION SPORTIVE – Volonté de se préparer à la pratique compétitive ou de loisirs		
Groupe «PRIMAIRE DEBUTANTS » <i>Objectif</i> : Développer la technique brasse/dos/crawl <i>Public</i> : Nageur brasse (TEST OBLIGATOIRE pour nouvelle inscription) <i>Age</i> : école primaire (environ 7 ans)	Une séance d'une heure parmi : Mardi 17h00 à 18h00 Mercredi 17h00 à 18h00 Samedi 11h00 à 12h00 - samedi 13h30 à 14h30	171 € + licence Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
NATATION SPORTIVE – Volonté de vivre les moments intenses rencontrés en compétition		
Groupe « Avenir » (enfants de 9 à 11 ans) <i>Objectif</i> : Progression technique des 4 nages, développement de l'endurance <i>Public</i> : Nageurs ayant une base technique et la volonté de s'essayer à leurs 1eres compétitions	Lundi 17h30 à 18h30 Mercredi 18h00 à 19h30 Jeudi 18h30 à 19h30	237 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe « Jeunes 1 et 2 » (enfants de 11 à 13 ans) <i>Objectif</i> : Progression technique des 4 nages, développement de l'endurance <i>Public</i> : Nageurs ayant une base technique et la volonté de s'essayer à leurs 1eres compétitions	Lundi 18h30 à 20h00 Mardi ET Mercredi 18h00 à 19h30 Vendredi 18h30 à 20h00	252 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe « Jeunes 3/ Juniors 1 et 2 » (jeunes de 13 à 16 ans) <i>Objectif</i> : Préparation aux rencontres des classes d'âge « benjamins ». Entraînement sérieux <i>Public</i> : Nageurs ayant une base technique et la volonté de suivre un entraînement plus intense	4 à 5 entraînements / Semaine parmi: Lundi, Mardi, Mercredi 18h00 à 20h00 Jeudi 19h15 à 21h15 (Piscine de Pierrelaye) Vendredi 18h30 à 20h00	312 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe «Juniors 3 et 4» (jeunes de 16 ans à 19 ans) <i>Objectif</i> : Entraînement intense <i>Public</i> : Nageurs ayant une base technique et la volonté de participer aux compétitions	Lundi, Mardi, Mercredi et Samedi (Piscine d'Herblay) de 18h00 à 20h00 Jeudi (piscine de Pierrelaye) 19h15 à 21h15 Vendredi (piscine de Nanterre) 19h00 à 21h00	324 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
NATATION LOISIR – Détente et entretien physique		
Groupe «PRIMAIRE AVANCE» <i>Objectif</i> : Développer la technique des quatre nages. Préparation à l'endurance <i>Public</i> : Nageurs de brasse correcte. Bases en crawl et dos <i>Age</i> : A partir de 9 ans	1 seule séance au choix : Mardi 18h30 à 20h00 OU Vendredi 18h30 à 20h00 OU Samedi 18h00 à 19h30	202 € + licence Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe « COLLEGE » <i>Objectif</i> : Développer la technique des quatre nages. Préparation à l'endurance <i>Public</i> : Nageurs de brasse correcte. Bases en crawl et dos <i>Age</i> : A partir de 11 ans	1 seule séance au choix : Jeudi 18h30 à 20h00 OU Samedi 18h00 à 19h30	202 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe « LYCEE » <i>Objectif</i> : Pratiquer sans volonté de progrès chronométriques, dans un but de santé et bien-être <i>Public</i> : Nageurs ayant une bonne base technique <i>Age</i> : A partir de 15 ans	Samedi 18h00 à 19h30	202 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
ADULTES		
Groupe « Adultes – Maîtres LOISIRS » <i>Objectif</i> : Pratiquer la natation de manière suivie - 2 entraînements par semaine - <i>Public</i> : Personnes sachant nager au moins 1 nage <i>Age</i> : Adultes (19 ans et plus)	Lundi 20h05 à 22h05 ET Jeudi 20h00 à 21h00 OU Lundi 20h05 à 22h05 ET Jeudi 21h00 à 22h00	257 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe « Adultes- Maîtres COMPETITION » <i>Objectif</i> : Pratiquer la natation de manière suivie - 3 entraînements par semaine - Participer à des compétitions adaptées aux Adultes <i>Public</i> : Personnes sachant nager au moins 3 nages. <i>Age</i> : Adultes (19 ans et plus)	Lundi 20h05 à 22h05 ET Mercredi (piscine de Pierrelaye) 20h00 à 21h30 ET Jeudi 20h00 à 21h00 OU Lundi 20h05 à 22h05 ET Mercredi (piscine de Pierrelaye) 20h00 à 21h30 ET Jeudi 21h00 à 22h00	257 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe « Aquagym» <i>Objectif</i> : Pratiquer la gymnastique aquatique <i>Public</i> : Familiarisé avec l'eau <i>Age</i> : Adultes (plus de 19 ans)	Une séance au choix Lundi 20h05 à 20h50 OU Mercredi 20h05 à 20h50 Mercredi 21h15 à 22h00 OU Vendredi 20h15 à 21h00	225 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09
Groupe « Aquapalm» <i>Objectif</i> Sculpte et remodèle le corps et améliore les capacités respiratoires <i>Public</i> : adultes sachant nager	Lundi 21h00 à 22h00	204 € Début des cours sem. 38 à partir du 18/09