

INSCRIPTIONS



Piscine La Salamandre



Le lundi 04 et mardi 05 septembre 2023 de 9h à 18h



Possibilité en ligne à partir du 15 août sur notre site internet

DOCUMENTS OBLIGATOIRES : téléchargeables sur notre site internet

- Certificat médical (*obligatoire pour tous les groupes compétition 1, 2 et 3 et groupes NFS*) ou questionnaire de santé
- Paiement de la cotisation (au trimestre et licence donc 4 chèques)
- Feuille d'inscription remplie et signée
- Feuille de renseignements licence / assurance remplie et signée

AUCUNE ADHÉSION NE SERA REMBOURSÉE

TARIF DEGRESSIF POUR :

- Les membres d'une même famille comprenant au minimum 1 enfant (si inscriptions faites entre septembre et la Toussaint)
- Inscriptions en cours d'année
 - De septembre au 31 décembre : plein tarif
 - Du 1er janvier au 31 mars : 2/3 de la cotisation
 - Du 1er avril à la fin de la saison : 1/3 de la cotisation

**Coupons sport - Bons CAF - Chèques vacances
Chèques à l'ordre de SALBRIS NATATION**

DATES IMPORTANTES

Début des activités : lundi 11 septembre 2023

**Assemblée générale : vendredi 27 octobre 2023 à 18h30
Salle Bellevue - Salbris**

**Loto février : dimanches 18 février 2024 et 15 décembre 2024
Salle des fêtes - Salbris**

Fin des activités : samedi 16 juin 2024

CONTACTS



43 Avenue de la Résistance
41300 SALBRIS



02.54.97.22.82



secretariat.salbrisnatation@gmail.com



www.salbrisnatation.com

Suivez-nous sur les réseaux !



Salbris Natation



salbris_natation

INFORMATIONS



Bonnet de bain **OBLIGATOIRE** pour toutes les activités du club



Douche savonnée **OBLIGATOIRE** avant d'entrer dans le bassin



Claquettes **FORTEMENT CONSEILLÉES** afin d'éviter de glisser

Nous recherchons des partenaires ainsi que des bénévoles pour notre saison 2023/2024.

Pour plus de renseignements, contactez-nous !



SAISON



2023-2024



Ne pas jeter sur la voie publique

NATATION POUR TOUS

Affiliation FFN 06 041 3369 - Déclaration préfecture n°W41 3000 122
Avec le soutien de la Ville de Salbris et de la Communauté de Communes Sologne des Rivières

ACTIVITÉS AQUATIQUES DE LOISIRS



Nécessitant l'acquittement du droit d'entrée

AQUAGYM (40 places / créneau)

Proposition d'exercices adaptés et variés en milieu aquatique, à un public n'ayant pas de pratique sportive régulière.

LUNDI 09h45-10h30 / MARDI 13h-13h45 / JEUDI 13h-13h45

TARIF : 126 € +15 €* = 141 €

AQUA'DYNAMIC (40 places / créneau)

Exercices intensifs sur une musique rythmée, visant à muscler le corps et développer le système cardio-vasculaire.

LUNDI 10h30-11h15 / JEUDI 17h15-18h

TARIF : 126 € +15 €* = 141 €

AQUA'JOGGING (25 places)

Activité consistant à courir dans l'eau avec l'aide d'une ceinture spécifique fournie. Elle permet de développer le système cardio-vasculaire, de muscler les membres inférieurs ainsi que la sangle abdominale. Elle limite aussi les traumatismes articulaires causés par la course à pied.

LUNDI 11h15-12h

TARIF : 126 € +15 €* = 141 €

AQUA'PALMES (25 places / créneau)

Cours cardio-respiratoire utilisant en majorité les palmes. Il sollicite aussi le bas du corps et la ceinture abdominale. L'aqua'palmes allie les bienfaits de la natation et de l'aquagym.

LUNDI 17h30-18h30 / MERCREDI 19h15-20h15

TARIF : 126 € +15 €* = 141 €

AQUA'FIGHT (20 places)

Activité aquatique liant les exercices d'aquagym et d'arts martiaux. Elle tonifie le haut du corps, renforce le système cardio-vasculaire, travaille la coordination et l'équilibre.

JEUDI 19h30-20h15

TARIF : 126 € +15 €* = 141 €

VÉLO AQUATIQUE (13 places / créneau)

Activité de remise en forme consistant à pédaler sur un vélo dans l'eau. Accompagné par votre éducateur, vous développerez votre capacité cardio-vasculaire et affinerez votre silhouette sans courbatures post-activité.

LUNDI 16h30-17h15 / MARDI 19h30-20h15 / JEUDI 18h45-19h30

VENDREDI 12h-12h45 / SAMEDI 12h30-13h15

TARIF : 1 TRIM : 112 €+15 €* = 127 € / 2 TRIM : 176 €+15 €* = 191 € / 3 TRIM : 222 €+15 €* = 237 €

AQUA'TRAINING (Lundi 16 places - Vendredi 24 places)

Circuit se composant de 4 ateliers : aqua'dynamic, aqua'fight vélo aquatique et aqua'trampo. Il permet d'éveiller et de développer toutes les qualités physiques (équilibre, endurance, puissance, force, souplesse). Séance de 45 minutes en musique à multiples variantes.

LUNDI 12h-12h45 / VENDREDI 19h45-20h30

TARIF : 1 TRIM : 112 €+15 €* = 127 € / 2 TRIM : 176 €+15 €* = 191 € / 3 TRIM : 222 €+15 €* = 237 €

*Licence / assurance OBLIGATOIRE (reversée à la Fédération Française de Natation)

NATATION LOISIRS



Ne nécessitant pas l'acquittement du droit d'entrée

Chèque de caution obligatoire pour toutes cartes d'entrées

VAINCRA SA PEUR DE L'EAU / NAGEZ FORME SANTÉ (12 places)

Apprendre à apprivoiser l'élément aquatique en luttant contre la peur de l'eau.

LUNDI 12h45-13h30

TARIF : 137 € + 15 €* = 152 €

AQUA'BÉBÉS

Dès les premiers vaccins (environ 4 mois) jusqu'à 3 ans. bébé découvre le milieu aquatique.

Moment privilégié avec conseils, entre l'enfant et ses parents, dans un environnement adapté et chauffé à 32°C.

SAMEDI 09h30-10h30

TARIF : 105 € +27 €* = 132 € / 7 € par séance + 15 €* lors de la première séance

NATATION ADULTES APPRENTISSAGE

Apprentissage de la natation et maîtrise des déplacements (ventral et dorsal) avec la possibilité d'évoluer, en fonction des progrès, vers le groupe Natation adultes perfectionnement.

MARDI 12h-13h

TARIF : 142 € +15 €* = 157€

NATATION ADULTES PERFECTIONNEMENT

Approfondissement technique et apprentissage des différentes nages.

MARDI 20h15-21h15 / JEUDI 20h15-21h15

TARIF : 162 € +15 €* = 177 €

NAGEZ FORME SANTÉ (12 places / créneau)

Maintien de son capital santé et amélioration de sa qualité de vie. Séances de natation adaptées à chaque personne, réalisées en petit groupe et encadrées par un éducateur formé. Réservé aux personnes séniors, diabétiques, en surpoids, atteintes de COVID long ou atteintes de pathologies articulaires, respiratoires, cardiaques et musculaires ; rééducation et/ou remise en conditions physique.

MARDI 16h15-17h / MERCREDI 12h-13h / JEUDI 12h-13h

TARIF : 137 € +15 €* = 152 €

FEMMES ENGEINTES / NAGEZ FORME SANTÉ

Détente et exercices adaptés à la maternité, dans un environnement musical relaxant.

VENDREDI 12h45-13h30

TARIF : 7 € par séance + 15 €* lors de la première séance

GROUPE NATATION LOISIRS (30 places)

Apprentissage et perfectionnement de la natation

SAMEDI 11h30-12h30

TARIF : 132 €+27 €* = 159 €



*Licence / assurance OBLIGATOIRE (reversée à la Fédération Française de Natation)

NATATION COMPÉTITION



Ne nécessitant pas l'acquittement du droit d'entrée

Chèque de caution obligatoire pour toutes cartes d'entrées

JARDIN AQUATIQUE (GROUPE 5) (3-4 ans : 12 places / 5-6 ans : 16 places)

De 3 à 6 ans, familiarisation avec le milieu aquatique et découverte des fondamentaux de la natation (immersion, respiration, déplacement, équilibre).

MERCREDI 10h-10h45 (5-6 ans) / 10h45-11h30 (3-4 ans)

TARIF : 105 € +27 €* = 132 €

ECOLE DE NATATION (GROUPE 4)

Apprentissage et perfectionnement du crawl et du dos sur différents niveaux mises en place par les éducateurs

MERCREDI 09h-10h

TARIF : 125 € + 27 €* = 152 €

GROUPE 3

Apprentissage des 4 nages et découverte de la natation en compétition.

MERCREDI 17h-18h / VENDREDI 18h-19h30 / SAMEDI 10h45-11h45

TARIF: 142 € + 39 € à 55 €* = 181 € à 197 €

(Licence 10 ans et - filles / 11 ans et - garçon = 39 €

11 ans et + fille / 12 ans et + garçon = 55 €)

GROUPE 2

Perfectionnement des 4 nages et pratique de la natation en compétition

MARDI 18h-19h30 / MERCREDI 18h-19h15 / JEUDI 18h45-20h15

VENDREDI 18h-19h30 / SAMEDI 10h45-11h45

TARIF : 132 € +55 €* = 187 €

GROUPE 1

Maîtrise des 4 nages et pratique de la natation en compétition.

MARDI 18h-19h30 / MERCREDI 18h-19h15 / JEUDI 18h45-20h15

VENDREDI 18h-19h30 / SAMEDI 10h45-11h45

TARIF : 132 € +55 €* = 187 €

GROUPE ADULTES "MAITRES"

Entraînement en vues de performances compétitives liées au programme adulte de la Fédération Française de Natation.

MARDI 20h15-21h15 / JEUDI 20h15-21h15

TARIF : 132 € + 55 €* = 187 €

NOS LABELS



*Licence / assurance OBLIGATOIRE (reversée à la Fédération Française de Natation)