

GROUPES NATATION (suite)			
*JUNIORS 17/22 Examens-Formation (nés en 1993 à 1997)	A	Mardi	21h00 à 22h00
	B	Jeudi	21h00 à 22h00
DÉPARTEMENTAUX Minimes Cadets Juniors 2 entrainements mini à 4	Compétition**	Lundi	21h00 à 22h00
		Mardi	20h45 à 22h00
		Jeudi	20h45 à 22h00
		Samedi	12h00 à 13h00
		CN Compétition**	6 entrainements / semaine Jusqu'à 10 entrainements possibles / semaine
"Nationaux" A partir de Minimes	Compétition**	Mardi	20h45 à 22h00
		Jeudi	20h45 à 22h00
SENIORS (nés entre 1988 et 1992)	Compétition**	Mardi	20h45 à 22h00
		Jeudi	20h45 à 22h00
		Samedi	10h30 à 12h00
MASTERS (nés en 1987 et avant)	Compétition**	Lundi	07h45 à 08h45 21h00 à 22h00
		Mercredi	07h45 à 08h45
		Vendredi	21h00 à 22h00
		Samedi	08h30 à 09h30
			09h30 à 10h30 10h30 à 11h30
* NATATION ADULTES à partir de 18 ans		Lundi	07h45 à 08h45 21h00 à 22h00
		Mercredi	07h45 à 08h45
		Vendredi	21h00 à 22h00
		Samedi	08h30 à 09h30 09h30 à 10h30 10h30 à 11h30
NATATION Adulte DEBUTANT		Samedi	10h30 à 11h30

GROUPES FORME			
AQUA-GYM "tonic" à partir de 18 ans	Lundi	19h45 à 20h30	
		20h30 à 21h15	
		21h15 à 22h00	
	Mardi	19h45 à 20h30	
		20h30 à 21h15	
		21h15 à 22h00	
	Jeudi	19h45 à 20h30	
		20h30 à 21h15	
		21h15 à 22h00	
*AQUA-FITNESS à partir de 18 ans	Samedi	08h30 à 10h00	
		10h00 à 11h30	
AQUAPHOBE à partir de 18 ans		Samedi	13h00 à 14h00

* CONDITION : SAVOIR NAGER UNE NAGE AU MOINS

** TEST obligatoire auprès des entraîneurs du CSNG

LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉ POUR TOUS LES GROUPES.

HORS COMPÉTITION, L'INSCRIPTION DONNE L'ACCÈS À UN SEUL GROUPE, POUR UN COURS HEBDOMADAIRE

CES CRÉNEAUX HORAIRES SONT DONNÉS SOUS RÉSERVE. ILS PEUVENT ÊTRE DÉPLACÉS, MODIFIÉS OU ANNULÉS POUR DES RAISONS TECHNIQUES

Stand le 8 Septembre 2012
« LES ASSOCIATIONS EN FÊTE »
Gymnase des Droits de l'Homme
Guyancourt

A partir de 13h30

Toutes les informations
 Mais pas d'inscription CSNG

REPRISE DES ACTIVITÉS
DU CSNG : 24 SEPTEMBRE 2012

PERMANENCES DU CLUB :

de 18H00 à 19H00
 à la piscine A.P. VIENOT

Tous les mardis d'octobre
 Dès la reprise



C.S.N.G.
GUYANCOURT

C.S.N.GUYANCOURT

B.P 40020

78041 GUYANCOURT CEDEX

Tél.: 01 39 44 94 26 (répondeur-fax)

Site Internet : www.csnguyancourt.fr



DE 6 MOIS A 5 ANS :

BEBES DANS L'EAU
EVEIL AQUATIQUE
JARDIN AQUATIQUE

POUR TOUS LES AGES :

NATATION LOISIR
NATATION SPORTIVE
NATATION ADULTES

AQUAGYM "TONIC"
AQUAFITNESS
AQUAPHOBE
COMPETITION

Nouveau groupe : apprentissage adulte
pour personnes familiarisées

**Le Cercle des Sports Nautiques de
Guyancourt, propose à la piscine Andrée-
Pierre Viénot, les activités suivantes :**

Bébés dans l'eau : de 6 mois le jour de l'inscription à 2 ans

Eveil aquatique : de 3 ans à 5 ans
Familiarisation avec le milieu aquatique des enfants avec leurs parents.

Jardin Aquatique : de 5 à 6 ans
Année d'initiation à l'apprentissage d'exercices aquatiques.

IMPORTANT : pour ces 3 groupes, le samedi, présence obligatoire dans l'eau d'un parent minimum par enfant

Ecole de Nage : Initiation de 6 à 7 ans
Année proposant l'acquisition d'une autonomie aquatique par l'apprentissage des 4 nages et diverses activités aquatiques.

Ecole de nage Avenirs Poussins :
Années Ecole primaire CE CM
Continuation de l'apprentissage des 4 nages.
Evaluation de l'acquis par passage de tests en fin d'année.
Participation aux compétitions pour les groupes compétitions (groupe C)

Benjamins Minimes Cadets Juniors :
Années Collège et Lycée
- Perfectionnement des nages connues, apprentissage des autres nages et découverte du sauvetage aquatique.
- Participation aux compétitions pour les groupes compétitions (groupe C et Collège)
- Juniors 17/22 : Entraînement adapté aux épreuves optionnelles des examens et sensibilisation aux brevets professionnels « natation »

Seniors Masters:
Perfectionnement des nages, préparation aux compétitions.
Participation aux compétitions par équipe.

Natation Adulte
Perfectionnement des nages connues et apprentissage des autres nages.

Natation Adulte Débutant :
Apprentissage pour adultes familiarisés à l'eau.

Aquagym "Tonic" Adulte :
Gymnastique et assouplissements dans le petit bain.

Aquafitness Adulte :
Succession dans une même séance, d'exercices de gymnastique au sol (¼ h) et de natation (¾ h).

Aquaphobe Adulte :
Familiarisation avec le milieu aquatique.

**INSCRIPTIONS 2012
NOUVEAUX ADHERENTS**

En fonction des places disponibles

Guyancourtois	Toutes communes
samedi 15 septembre 2012 14h00 à 17h00	Jeudi 20 septembre 2012 19H00 à 20H00
Gymnase M. Baquet Salle omnisport	Piscine A-P. Viénot Guyancourt

IMPORTANT : Pour l'inscription dans les groupes "Compétition" il est nécessaire d'évaluer les acquis des enfants avec les entraîneurs du C.S.N.G.

NOUVEAUX ADHÉRENTS

En Ecole de nage : Pas de tests pour s'inscrire
Les enfants sont inscrits dans les groupes par année d'âge

En Natation loisirs, de Poussins à Adultes et Aquafitness :
A l'inscription, savoir nager 1 nage au moins.

MONTANT DE L'INSCRIPTION 2012-2013

1 séance / semaine – Licence/assurance comprises

- 1) Nouvelle Adhésion: 30 €
- 2) Cotisation :
177 € pour les adhérents Natation nés en 2002 et après
212 € pour les adhérents Natation nés en 2001 et avant
222 € pour les adhérents Aquagym
237 € pour les adhérents Aquafitness

Tarif dégressif de 10 € par membre supplémentaire de la même famille

DOSSIER D'INSCRIPTION

- Certificat médical **obligatoire** de non contre indication à la pratique correspondant au groupe choisi
Pour la compétition, la mention "natation en compétition" devra être indiquée précisément.
- Montant de la cotisation (3 chèques possibles avec encaissements en octobre, novembre, décembre) à l'ordre du C.S.N.G.
- Formulaire d'inscription rempli sur place, le jour même
- 1 enveloppe à votre adresse, tarif en vigueur 20g.

Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte

GROUPES ou Catégories d'Age	MODULE	JOURS	HORAIRES
BEBES DANS L'EAU à partir de 6 mois à 3 ans			
	A	Samedi	09h00 à 09h30
	B		09h30 à 10h00
EVEIL AQUATIQUE de 3 à 5 ans			
A : Créneau Famille : 2 enfants de 6 mois à 5 ans	A	Samedi	10h00 à 10h35
	B		10h35 à 11h10
JARDIN AQUATIQUE nés 2007 (grande section maternelle)			
	A	Mardi	18h00 à 18h45
	B	Jeudi	18h00 à 18h45
	C	Samedi	11h15 à 12h00
	D		12h00 à 12h45
INITIATION nés 2004 - 2005 - 2006 réservé aux débutants			
Débutants ne sachant pas nager A, D Grand bain B, C, E, F, Petit bain	A	Lundi	17h00 à 17h45
	B	Mardi	17h00 à 17h45
	C		19h00 à 19h45
	D	Mercredi	11h00 à 11h45
	E	Jeudi	17h00 à 17h45
	F		19h00 à 19h45
GROUPES NATATION			
*AVENIRS (nés en 2004 et 2005)	A	Mardi	17h00 à 17h45
	B		18h45 à 19h30
	D	Mercredi	09h30 à 10h15
	E		10h15 à 11h00
	F	Jeudi	17h00 à 17h45
	G		18h45 à 19h30
	Pré compétition	2 entraînements / semaine	
Compétition	4 entraînements / semaine		
*POUSSINS (nés en 2002 et 2003)	A	Mardi	17h00 à 18h00
	B		17h45 à 18h45
	D	Mercredi	11h00 à 12h00
	E	Jeudi	17h00 à 18h00
	F		17h45 à 18h45
	Compétition**	5 entraînements / semaine	
*BENJAMINS (nés en 2000 et 2001)	A	Mardi	18h45 à 19h45
	B	Jeudi	18h45 à 19h45
	D	Mercredi	14h30 à 15h30
	Compétition et section scolaire**	6 entraînements / semaine	
*MINIMES (nés en 1998 et 1999)	A	Mardi	18h45 à 19h45
	B		19h45 à 20h45
	D	Mercredi	14h30 à 15h30
	E	Jeudi	18h45 à 19h45
	F		19h45 à 20h45
Compétition et section scolaire**	6 entraînements / semaine		
*CADETS (1996- 1997)	A	Mardi	19h45 à 20h45
	B	Jeudi	19h45 à 20h45
ATTENTION : CES CRÉNEAUX HORAIRES SONT DONNÉS SOUS RÉSERVE. ILS PEUVENT ÊTRE DÉPLACÉS, MODIFIÉS OU ANNULÉS POUR DES RAISONS TECHNIQUES			