

DANSE AQUATIQUE ARTISTIQUE

Nouvelle activité proposée depuis
septembre 2011, ouverte à toute personne
de 8 à 70 ans sachant nager au min. 3 nages.
Représentation de fin d'année.

Entraînements :

Les mercredis de 12h30 à 14h
et les samedis de 16h à 17h30

Inscription et tests :

en septembre, se renseigner auprès des
maîtres nageurs.

Tarif: 160 euros (entrée comprise).

CRENEAU THERAPEUTIQUE

Créneau proposé aux personnes nécessitant des
séances de rééducation en piscine et justifiant d'une
recommandation médicale. S'adresse à des personnes
autonomes et pour lesquelles l'accompagnement d'un
maître nageur n'est pas nécessaire.

Horaires : le mercredi de 9h30 à 10h30

Inscription préalable obligatoire :

auprès de la caissière pendant les heures
d'ouverture au public.

Pièce justificative :

recommandation remise par un spécialiste.

Tarif : 1 entrée adulte par séance.

STAGE D'AQUAPHOBIE

Vaincre la peur de l'eau et de la profondeur.

Séances :

5 séances de 45 mn du lundi au vendredi de
11h00 à 11h45.

Dates et inscription :

se renseigner auprès des maîtres nageurs.

Tarif: 70 euros (entrée gratuite).

AUTRES ACTIVITES

COURS PARTICULIERS

Inscription

auprès des maîtres nageurs ou par
téléphone au 04.50.98.20.50 poste 2.

Tarifs

- . entrée payante, à la caisse.
- . cours : se renseigner auprès des M.N.S.

GYMNASTIQUE AQUATIQUE

- ✓ Gymnastique Aquatique Clusienne
Mme TAMET 06 80 84 47 34
- ✓ AMARVA (à partir de 55 ans)
Mr LEMERY 04 50 98 45 25

CLUB NAUTIQUE DES SCOUTS DE LA REGION DE CLUSES

- ✓ Mr FRESNEL (entraîneur) : 06 59 28 83 34

SUBAQUA CLUB

- ✓ Mr CAMPS (Président) : 06 84 80 68 88

PREPARATION A LA NAISSANCE

- ✓ Me LEGENDRE (Sage-femme) : 06 48 17 78 93

CENTRE NAUTIQUE INTERCOMMUNAL DE LA VALLEE DE L'ARVE



Photo Cluses Images Numériques

80, rue Carnot 74300 CLUSES

Tél 04 50 98 20 50

www.siova.fr

INFORMATIONS ACTIVITES

1er semestre 2012



STAGE DE NATATION- LOISIRS

PROCHAINE SESSION

- du samedi 04 février 2012 au samedi 16 juin 2012.
- soient 14 séances de 55 min le samedi matin de 10h45 à 11h40.

Modalités :

Maîtrise de deux nages (brasse et dos crawlé)
Groupe de 16 enfants maximum.

Inscription :

auprès des maîtres nageurs ou de la caissière, ou par téléphone au 04.50.98.20.50 poste 2 (laisser 1 message).

Tarif :

83,00 euros (acompte de 20 euros demandé à l'inscription), entrée non comprise.

COURS DE NATATION COLLECTIFS

PROCHAINES SESSIONS

Sessions de 2 séances/semaine : de 17h30 à 18h10 (lundi-vendredi, mardi-jeudi ou mercredi-vendredi)

-cours 0 (débutants) : du mardi 31 janvier au jeudi 29 mars 2012.

-cours 1 (apprentissage du dos crawlé, de la brasse et du plongeon) : du mardi 31 janvier au jeudi 29 mars 2012.

-cours 2 (apprentissage des 4 nages) : du lundi 30 janvier au vendredi 30 mars 2012.

-cours 3 (perfectionnement) : du mercredi 1^{er} février (13h30-14h10) au vendredi 30 mars 2012.

Sessions d'1 séance/semaine : les mercredis matins de 9h35 à 10h15

- cours 0 et 1 : du mercredi 07 mars 2012 au mercredi 20 juin 2012.

Modalités : cycle de 14 séances de 40 mn au rythme de 2/semaine ou 1/semaine.

Groupe de 12 enfants maximum.

Inscription : auprès des maîtres nageurs ou de la caissière, ou par téléphone au 04.50.98.20.50 poste 2 (laisser 1 message).

Tarif :

72 euros (acompte de 20 euros demandé à l'inscription), entrée non comprise.

JARDIN AQUATIQUE

PROCHAINES SESSIONS

- du mercredi 14 mars au mercredi 13 juin 2012.

- soient 12 séances de 40 min le mercredi matin :

. de 10h35 à 11h15 pour les enfants de 3 ans $\frac{1}{2}$ à 4 ans $\frac{1}{2}$ (groupe des poissons).

. de 11h20 à 12h00 pour les enfants de 4 ans $\frac{1}{2}$ à 5 ans $\frac{1}{2}$ (groupe des dauphins).

Modalités : Groupe de 12 enfants maximum. Parents bienvenus.

Inscription : auprès des maîtres nageurs ou de la caissière, ou par téléphone au 04.50.98.20.50 poste 2 (laisser 1 message).

Tarif :

78,00 euros (acompte de 20 euros demandé à l'inscription), entrée non comprise.

Groupe des poissons :

Découverte du milieu aquatique.

Immersion, respiration, entrée dans l'eau, déplacement ventral-dorsal dans le petit bain sans matériel. Découverte du grand bain.

Groupe des dauphins :

Apprentissage des bases de la natation.

Immersion, respiration, entrée dans l'eau, déplacement ventral-dorsal dans le grand bain sans matériel.