



ASSOCIATION SPORTIVE DES NAGEURS DU RAINCY

26 Avenue Thiers – 93 340 Le Raincy

Tél. : 06 24 83 16 02 – Web : www.asnraincy.fr – Twitter/Facebook : ASNRaincy – Mail : asnraincy@gmail.com

Planning et Tarifs Raincéens

Groupes	Lieu	Année Naiss	Horaires (dans l'eau)	Objectif de fin de saison
Pôle Découverte				
Bébé nageurs	1 entraînement / semaine (Petit Bain)		Dimanche matin	Éveiller l'enfant au monde aquatique Avec la Municipalité
Jardin Aquatique (250€ / annuel)	1 entraînement / semaine (Petit Bain)	2022	Jeudi 17h15-18h00	S'adapter et se familiariser au milieu aquatique. Passer un moment privilégié avec votre enfant.
Ecole de Natation (Grands débutants) (280€ / annuel)	1 entraînement / semaine (Petit Bain)	2020/2021	Mercredi 13h00-13h45	Acquérir une autonomie en ventrale et en dorsale sans matériel dans le grand bain sans matériel
			Mercredi 13h45-14h30	
			Mercredi 18h30-19h15	
			Mercredi 19h15-20h00	
		2019/2020	Jeudi 18h00-18h45	
		2017/2018	Jeudi 18h45-19h30	
Ecole de Natation (Grands débutants) (280€ / annuel)	1 entraînement / semaine (Grand Bain)	2020/2021	Samedi 09h00-09h45	Acquérir une autonomie en ventrale et en dorsale sans matériel dans le grand bain sans matériel
			Samedi 10h00-10h45	
Ecole de Natation (Débutants autonomes) (280€ / annuel)	1 entraînement / semaine (Grand bain)	2019/2020	Mercredi 14h30-15h15	Apprendre 2 nages réglementaires (crawl et dos) et valider le test du Savoir-Nager en sécurité avec aisance
			Mercredi 15h15-16h00	
			Jeudi 17h15-18h00	
		2018/2019	Lundi 17h45-18h30	
			Jeudi 18h00-18h45	
			Samedi 11h00-11h45	
		2018 et -	Samedi 11h45-12h30	
			Lundi 18h30-19h15	
		2018 et -	Mardi 18h30-19h15	
			Mardi 19h15-20h00	
Adultes - Apprentissage (130€ / trimestre)	1 entraînement / semaine (Grand bain)	2008 et -	Mercredi 20h15-21h00	Acquérir une autonomie en ventrale et en dorsale sans matériel
Pôle Initiation				
Ecole de Natation (Nageurs familiarisés) (280€ ou 300€ / annuel)	2 entraînements / semaine	2018 et 2019	Lundi 18h30-19h30 Jeudi 17h15-18h30	Perfectionner la technique de 3 nages réglementaires
		2016 et 2017	Lundi 19h30-20h30 Jeudi 18h30-19h45	
	1 unique entrain. Le Mer.	2017 et 2018	Mercredi 16h00-17h00	
Ecole de Natation (Nageurs confirmés) (300€ / annuel)	2 entraînements / semaine	2015 à 2017	Mardi 18h30-20h00 Mercredi 18h30-20h00	Acquérir la technique des 4 nages et découvrir le milieu de la compétition en fonction des volontés
Pôle Loisir				
Jeunes (280€ / annuel)	1 entraînement / semaine	2014 et 2015	Mercredi 17h00-18h00	Maintenir une activité physique régulière, perfectionner la technique des 4 nages avec un rythme de progression adapté. S'engager à participer régulièrement et avec motivation aux entraînements
Préados (280€ / annuel)	1 entraînement / semaine	2011 à 2013	Mercredi 18h00-19h00	
Ados (280€ / annuel)	1 entraînement / semaine	2009 à 2010	Mercredi 19h00-20h00	
Adultes - Perf (280€ / annuel)	2 entraînements / semaine	2008 et -	Mardi 20h00-21h30 Jeudi 20h00-21h00	Maintenir une activité physique régulière, perfectionner la technique des nages avec un rythme de progression adapté, participer pour ceux qui le souhaitent aux compétitions réservées aux Masters



ASSOCIATION SPORTIVE DES NAGEURS DU RAINCY

26 Avenue Thiers – 93 340 Le Raincy

Tél. : 06 24 83 16 02 – Web : www.asnraincy.fr – Twitter/Facebook : ASNRaincy – Mail : asnraincy@gmail.com

Pôle Développement				
Espoirs (320€ / annuel)	4 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	2019 et 2020	Mardi 17h15-18h30 Jeudi 17h15-18h30 Vendredi 17h15-18h30	Maîtriser les 4 nages. Respecter aux exigences de plongeon, virage et coulée. Prendre du plaisir à découvrir le milieu de la compétition avec ses ami(e)s. Développer ses capacités d'autonomie et de rigueur. Poursuivre son apprentissage dans le groupe avenir.
Avenirs (340€ / annuel)	4 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	2016 et 2018	Lundi 17h15-18h30 Mardi 17h15-18h30 Jeudi 17h15-18h30 Vendredi 17h15-18h30	Développer des qualités fondamentales d'endurance, d'habileté technique spécifique à la natation dans les 4 nages.
Compétitions (320€ / annuel)	2 entraînements / semaine Possibilité de compétitions	2008 à 2013	Lundi 19h15-20h30 Mercredi 18h30-20h Jeudi 18h45-20h	
Benjamins (350€ / annuel)	4 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	2014 et 2015	Lundi 18h30-20h30 Mardi 18h30-20h00 Jeudi 18h30-20h00 Vendredi 18h30-20h30	Valider les acquis techniques et rechercher l'efficacité dans les déplacements
Performance (400€ / annuel)	5 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	2013 et -	Lundi 18h30-20h30 Mardi 18h30-20h15 Mercredi 17h30-20h15 Jeudi 18h30-20h30 Vendredi 18h30-20h30	Approfondir les techniques et accroître l'efficacité dans les déplacements.
Masters (320€ / annuel)	2 entraînements / semaine Compétitions à prévoir	2008 et -	Mardi 20h00-21h30 Jeudi 19h45-21h00	Améliorer ses capacités physiologiques et techniques. Apprendre à gérer ses efforts sur différentes distances et différentes nages. Se qualifier aux championnats de France Masters.

*Les inscriptions sont dématérialisées sur le site internet du club <https://asnr.comiti-sport.fr>

Habitants hors commune : +35€/adhésion sur les tarifs indiqués.

Consulter WWW.ASNRAINCY.FR