



Vallée Sud
Grand Paris

SAISON 2021-2022

Activités Adultes

**Ecole de natation
Du Stade Nautique
De Châtillon-Malakoff**

**57 rue Jean Bouin
92320 CHATILLON**



Tél : 01-46-45-33-20



www.valleesud.fr

www.stade-nautique.com

Mail : d.rudelli@stade-nautique.com

Renouvellement des adhésions par dépôt du dossier avant le dimanche 18 juillet 2021. (Privilégier le dépôt direct du dossier au Stade Nautique plutôt que l'envoi postal). Passé cette date la priorité donnée à la réinscription sera perdue.

Quand s'inscrire ?

Bébés nageurs et jardin aquatique :

- **Résidents** Vallée Sud – Grand Paris : **le samedi 4 septembre 2021** de 10h00 à 13h00.
- **Extérieurs** Vallée Sud – Grand Paris : **le dimanche 5 septembre 2021** de 10h à 12h.

Enfants de 4 ans à 15 ans et adultes :

- **Résidents** Vallée Sud – Grand Paris : **le samedi 4 septembre 2021** de 14h00 à 18h30 puis **le dimanche 5 septembre 2021** de 10h à 12h00.
- **Extérieurs** à Vallée Sud – Grand Paris : **le dimanche 5 septembre 2021** de 10h00 à 12h00.

Où s'inscrire ?

Au Stade Nautique de Châtillon-Malakoff - 57 rue Jean Bouin 92320 CHATILLON

Quels documents fournir lors de l'inscription ?

- **Un certificat médical**
- **Une photo d'identité**
- **La carte de quotient familial 2021** ou l'avis d'imposition 2020, pour les résidents de Vallée Sud – Grand Paris
- **Un justificatif de domicile** pour les résidents de Vallée Sud – Grand Paris
- **Un chèque à l'ordre de « Régie du Stade Nautique »** ou du numéraire. La feuille des tarifs indicatifs est disponible dans cette plaquette ou sur le site internet.
- **Un bulletin d'inscription remis sur place**

Comment valider l'inscription définitive ?

- Un courrier de confirmation vous sera envoyé à réception de votre dossier (réinscriptions) ou lors de votre inscription sur place.
- Un test sera effectué lors de la 1^{ère} séance afin de valider l'inscription dans le groupe correspondant au niveau du participant.
- Le dossier doit impérativement être complet **avant le premier cours.**
-

Aucun remboursement ne pourra être réclamé passé le 1er octobre 2021.

Quand aura lieu la reprise des séances ?

La première séance aura lieu la semaine du lundi 13 au samedi 18 septembre 2021.

Activités adultes			
Activités	Objectifs	Jours	Horaires
Aquafitness	Gymnastique aquatique avec recherche d'un travail cardio et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps	Lundi	12h30-13h15
		Mercredi	12h15-13h00
		Jeudi	12h30-13h15
Aquabody minceur	Cours chorégraphié cardio intense et renforcement musculaire de l'ensemble du corps	Mardi	12h30-13h15
Adultes Perfectionnement	Cours de perfectionnement alliant technique de nage et endurance	Mardi Vendredi	12h30-13h15 11h15-12h00
Adulte débutant	Cours visant l' apprentissage de la natation	Lundi	19h10-19h55
Adultes Aquamix	Alternance sur 4 semaines des cours suivants : Aquafitness, Aquatonic (15min de renforcement musculaire abdos/fessiers à sec suivi de 30 min d'aquagym), Aquabike et Circuit training	Mardi Vendredi	19h10-19h55 19h10-19h55
Adultes Aquapalme	Cours de nage avec palmes dans le grand bain visant le renforcement du bas du corps et de la ceinture abdominale (palmes non fournies)	Mardi	19h10-19h55
Adultes Femmes enceintes	Activité de bien-être et de relaxation en vue de l'accouchement encadrée par un MNS (cours à l'unité sans abonnement)	Vendredi	12h15-13h
Carte Parents ENSN	Carte permettant de venir nager librement pour un tarif préférentiel uniquement pendant le créneau horaire où votre enfant est en cours avec l'Ecole de Natation du Stade Nautique.	Selon les jours et heures du cours de votre enfant	