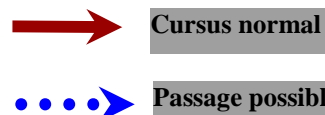




Présentation de RILLIEUX NATATION

ENTREE : En fonction de l'année d'âge et du niveau



PETITE ENFANCE

Némos (2 niveaux)
Né en 2007 et 2006
1 séance de 45min par semaine

Hippocampes
Anciens Némoa uniquement Né en 2005

Crevettes
1 séance de 45 min
Né en 2005 et 2004

ECOLE DE NAGE

Poissons
1 séance de 50min
Né en 2003 et 2002

Etoiles de mer
1 séances de 50 min
Né en 2004 et 2003

Otaries
1 séance de 55 min
Né en 2002 et 2001

Dauphins
1 séance de 55 min
Né en 2000 et 1999

Avenirs
(2 à 3 fois par semaine possible)
Né en 2004, 2003 et 2002

Orques
1 séance de 55 min
Né en 1998 et 1997

Poussins
(2 à 3 fois par semaine possible)
Né en 2002, 2001 et 2000

Orques Ados
1 séance de 1h30
Né de 1996 à 1994

ENTRAÎNEMENT et COMPETITION
Natation course et Water-Polo

LOISIR

Groupe Water-polo
Né en 1995 et plus

Initiation Natation Synchronisée
Né entre 2000 et 1996

CLASSES à Horaires Aménagés
Natation Course et Water-polo : Collège et Lycée

ESPOIRS
Natation Course : (3 à 4 fois par semaine possible)
Né en 2002, 2001
Water-polo : (2 à 3 fois par semaine possible)
Né entre 2003 et 1999

Adultes

- Enfants Débutants
- Adultes Débutants
- Adultes perfectionnement de 1 à 4 nages
- Adultes Water-Polo

PROMOTION
Natation Course : (4 à 5 fois par semaine possible)
Né en 2000 et 1999
Water-polo : (2 à 3 fois par semaine possible)
Né entre 1998 et 1995

Aquaform (Séances 45min)
L'aquaforme est à la fois un moment de détente dans l'eau et de travail musculaire avec un raffermissement des cuisses, des abdos, du dos et des bras.

ELITE
Natation Course : (5 à 6 fois par semaine)
Né avant 1998
Water-polo : (3 à 4 fois par semaine)
Né avant 1995

GROUPE COMPETITION
Natation Course : (2 fois par semaine)
Né avant 1998