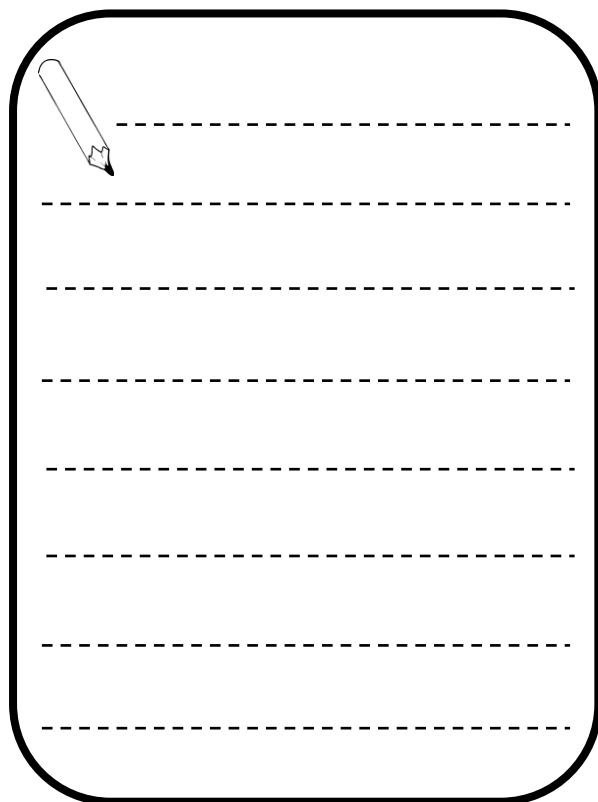


Natation « Master »

Cette section propose aux adultes (+ de 25 ans), qui désirent reprendre ou faire de la compétition, de s'entraîner dans une ambiance sympathique sous les conseils avisés d'un entraîneur qualifié.

3 séances par semaine :
Mardi, jeudi et vendredi de 19h à 20h



Natation « Loisir & Santé »

Cette section propose aux nageurs de pratiquer la natation pour se détendre et se perfectionner sous les conseils d'entraîneurs compétents et attentifs.

Cette section permettra aux :

- ados et jeunes adultes (16/25 ans) d'améliorer leur technique de nage dans l'objectif de préparer des concours ou examens (baccalauréat...)
- adultes (25 ans et plus) de pratiquer la natation d'une part pour améliorer leur technicité et/ou apprendre d'autres nages (dos, crawl, brasse, papillon) mais surtout avec l'objectif de maintenir son capital santé, prendre du plaisir à s'entretenir, se détendre et réduire son stress.

3 séances par semaine :
Mardi et jeudi de 19h à 20h
Mercredi de 14h à 15h

Pélican Club Valenciennes

Natation & Water-Polo



Piscine municipale
Rue des Glacis
59300 Valenciennes
Tél : 03.27.22.59.71

Mail : pcvalenciennes@sfr.fr
Site : www.pcvalenciennes.fr

Tarifs 2014 / 2015

Pour toutes les activités du PCVA

Cotisation annuelle :

- 1^{er} enfant/personne : 180 €
- 2^{ème} enfant/personne : 160 €
- 3^{ème} enfant/personne : 140 €

Renouvellement :

(Pour les personnes ayant déjà été inscrites la saison précédente)

- 1^{er} enfant/personne : 150 €
- 2^{ème} enfant/personne : 130 €
- 3^{ème} enfant/personne : 110 €

Les inscriptions à partir de janvier 2015

- par enfant/personne : 100 €

La cotisation comprend :

- la licence,
- l'assurance,
- les frais d'inscriptions aux compétitions.

Les fiches d'inscriptions sont disponibles au téléchargement sur le site internet du club :

www.pcvalenciennes.fr

Besoin d'information complémentaire, des questions ... une seule adresse :

pcvalenciennes@sfr.fr

Natation Course*

Natation course de niveau départemental et plus

Entraînement de natation par groupe de niveau avec participation à des compétitions en fonction du niveau. Du débutant au confirmé.

École de Natation Française (ENF)

ENF1 (Sauv'Nage)

Mardi et vendredi de 17h30 à 18h30

ENF2 (Pass'sports de l'eau)

Lundi et jeudi de 17h30 à 18h30

ENF3 (Pass'compétition)

Lundi et jeudi de 17h30 à 18h30

Groupe des compétiteurs

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 18h30 à 20h00

Des évaluations se feront la semaine du 8 au 12 septembre aux horaires des cours et ensuite se présenter 15 minutes avant chaque cours.

** savoir nager correctement entre 25 et 50 mètres sans interruption au moment de l'inscription en début de saison.*

Water-Polo

- 2 entraînements de natation par semaine avec le même entraîneur pour un meilleur suivi.
- 3 entraînements de Water-polo par semaine.
- La possibilité de participer à des stages durant les vacances de printemps et de Pâques.
- La participation à des compétitions adaptées au niveau du joueur.

Tout cela dans une ambiance familiale et ludique, afin de transmettre la notion de travail en équipe et de performance.

3 séances par semaine de Water-Polo :

Lundi de 18h30 à 20h00

Mercredi de 17h00 à 18h30

Vendredi de 18h30 à 20h00

+

2 séances de natation avec l'École de Natation Française suivant le niveau du joueur (voir la rubrique « Natation Course »).