

SPORTS NAUTIQUES...

Apprendre à nager ou se perfectionner par plaisir, par goût...

Renseignements et inscriptions au secrétariat d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 - contact@luc.asso.fr



1^{ère} IMMERSION...



PERTE DES APPUIS PLANTAIRES...



1^{er} ETOILE VENTRALE...



1^{er} DESEQUILBRE AVANT...

MERCREDI Réservé uniquement aux enfants inscrits au LUC JEUNES ou chez les PITCHOUNS

Agés	Créneaux horaires	Niveaux enfant	Objectifs
+ 4 ans	13h30 à 14h	Tous niveaux	En fonction du niveau de l'enfant : * Découverte et familiarisation avec l'eau * Initiation aux techniques de nage * Perfectionnement et approfondissement des 4 nages
	14h à 14h30		
	14h30 à 15h		
	15h à 15h30		

Mercredis (34 séances)

02/09/15
09/09/15
16/09/15
23/09/15
30/09/15
07/10/15
14/10/15
04/11/15
18/11/15
25/11/15
02/12/15
09/12/15
16/12/15
06/01/16
13/01/16
20/01/16
27/01/16
03/02/16
24/02/16
02/03/16
09/03/16
16/03/16
23/03/16
30/03/16
20/04/16
27/04/16
04/05/16
11/05/16
18/05/16
25/05/16
01/06/16
08/06/16
15/06/16
22/06/16



	Activités Enfants		Activités Adultes		
	Mercredi - Samedi Dimanche		parents H ² O	Loisirs natation	Aquagym
A l'année créneaux de 3/4 H	180 € samedi (33 séances)	172,50 € dimanche (31 séances)	83,50 € / an	205 € / an 96 € trimestre	264.50 € / an 121 € trimestre
A l'année créneaux d'1/2 H	125 € mercredi (34 séances)	122 € samedi (33 séances)			

LES BONNES HABITUDES POUR GARDER L'EAU PROPRE

Je ne dois pas aller à la piscine en cas de rhume, angine, otite, infection de la peau, verrue plantaire...

Je passe au vestiaire et je n'oublie pas de passer aux toilettes avant de me rendre sur le bassin.

Je me douche avant d'aller dans l'eau.

Je traverse le pédiluve en trempant mes deux pieds afin d'éliminer les derniers microbes et salissures.

Ça y est, je peux y aller... si je porte un bonnet de bain !



VACANCES Toussaint, Hiver, Printemps

Agés	Créneaux horaires	Niveaux enfant	Cotisation
+ 4 ans	du lundi au vendredi 11h15 à 12h*	Tous niveaux	33 € / semaine du lundi au vendredi

* Horaire qui peut être amené à changer suivant les sessions



Les enfants inscrits au LUC Vacances bénéficient d'une séance quotidienne d'activités nautiques plus ludique

CIP NATATION

pour sa santé et son bien-être !!!



DEPLACEMENT DORSAL...

TECHNIQUES DE NAGE :
AVEC PALME...

VERS LE SAUVETAGE !...

WEEK END

Ages	Créneaux horaires	Niveaux	Objectifs	Activités Adultes
SAMEDI				
Adultes à partir de 14 ans	8h30 à 9h15		Pour vous muscler, vous étirer, vous assouplir tout en douceur.	AQUAGYM
Adultes	8h30 à 9h30		Bonne humeur, détente et bien-être, vous bénéficiez d'un encadrement compétent à votre écoute vous permettant de progresser ou de vous entretenir quel que soit votre niveau !	LOISIRS NATATION
4 - 9 ans	9h30 à 10h15	Tous niveaux	CIPN	
3 - 4 ans	10h15 à 11h	Parents /enfants	Jeux nautiques parents/enfants, permettant à l'enfant d'acquérir autonomie et confiance !	*ATELIER PARENT/ ENFANT H ² O
4 - 9 ans		Tous niveaux	CIPN	
Adultes	11h à 12h			LOISIRS NATATION
+ 4 ans	13h30 à 14h15	Tous niveaux	CIPN	
+ 4 ans	14h15 à 15h		CIPN	
10 - 14 ans	15h à 15h30	Bon nageur	CIPN	
+ 4 ans	17h à 17h45	Tous niveaux	CIPN	
DIMANCHE				
4 - 8 ans	9h à 9h45	Tous niveaux	CIPN - Pour l'inscription d'enfant non nageur, un parent accompagnateur sera nécessaire dans l'eau pendant la séance...	
	9h45 à 10h30			
+ 4 ans	10h30 à 11h15			
	11h15 à 12h			

* La possibilité d'accès à un couloir parents ne sera étudiée que fin septembre en regard du remplissage des créneaux. Les réservations se prendront dès l'ouverture des inscriptions.

Samedis (33 séances)

12/09/15
19/09/15
26/09/15
03/10/15
10/10/15
17/10/15
07/11/15
14/11/15
21/11/15
28/11/15
05/12/15
12/12/15
19/12/15
09/01/16
16/01/16
23/01/16
30/01/16
06/02/16
27/02/16
05/03/16
12/03/16
19/03/16
26/03/16
02/04/16
23/04/16
30/04/16
07/05/16
14/05/16
21/05/16
28/05/16
04/06/16
11/06/16
18/06/16

Dimanches (31 séances)

13/09/15
20/09/15
27/09/15
04/10/15
11/10/15
18/10/15
08/11/15
15/11/15
22/11/15
29/11/15
06/12/15
13/12/15
20/12/15
10/01/16
17/01/16
24/01/16
31/01/16
07/02/16
28/02/16
06/03/16
13/03/16
20/03/16
27/03/16
03/04/16
24/04/16
15/05/16
22/05/16
29/05/16
05/06/16
12/06/16
19/06/16



Renseignements et inscriptions :
Secrétariat d'accueil du LUC 03.20.58.9.91

Génération
new LUC | 63