



CLUB NAUTIQUE DE L'ARPAJONNAIS



CLUB NAUTIQUE
DE L'ARPAJONNAIS
39, Chemin
de la Garenne
91390 La Norville

*Venez apprendre
à nager ou
simplement pour
vous perfectionner,
il reste quelques
places dans les
groupes suivants :*

CONTACTS

09 50 95 53 34

(lundi, mercredi et jeudi
de 18h00 à 20h00)

contact-natation@cn-arpajonnais.fr

www.clubnautiquedelarpajonnais.fr

Ecole de Natation (année de naissance 2010-2011)

groupe Crabes 1 : Lundi de 17h00 à 17h30

Jeudi de 17h30 à 18h30

groupe Crabes 2 : Lundi de 17h00 à 18h00

Jeudi de 17h00 à 17h30

PERF ENFANT (année de naissance 2006-2009)

groupe 2 : Mercredi de 12h30 à 13h30

PERF JEUNES (année de naissance 2002-2005)

groupe 2 : Vendredi de 17h00 à 18h00

groupe 3 : Samedi de 12h00 à 13h00

groupe 4 : Samedi de 13h00 à 14h00

PERF ADULTES (année de naissance 2001 et avant)

groupe débutants : Lundi de 21h30 à 23h00

groupe 3 : Mardi de 21h00 à 22h30

groupe 4 : Vendredi de 21h00 à 22h30

COMPETITIONS (soumis à un test avant inscription)

Pass'compétition (année de naissance 2009 - 2011)

3 entraînements / semaine

Elites (année de naissance 1994 - 2006) :

4 à 6 entraînements / semaine

Masters (25 ans et plus) :

4 entraînements / semaine

SPORT LOISIRS (à partir de 18 ans)

Lundi de 19h30 à 21h30 : 1 h en salle de gym avec
un coach sportif suivi d'1 h de natation libre