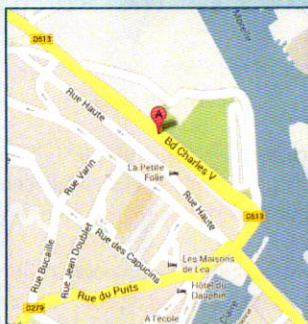


## ACCÈS



Piscine Municipale  
Boulevard Charles V - 14600 HONFLEUR

## ENTRAÎNEURS



Anaïs FONTAINE & Damien FOURMONT  
Encadrement professionnel & diplômé  
BEESAN / BF4 / DEJEPS

## INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

Fiche d'inscription disponible sur le site  
internet du club

[www.aquatiqueclubhonfleuraais.fr](http://www.aquatiqueclubhonfleuraais.fr)

### Contacts:

[aquatiqueclubhonfleuraais@gmail.com](mailto:aquatiqueclubhonfleuraais@gmail.com)

Julien DE BORTOLI : 07.78.10.78.30

Martine LÉBAILLIF : 02.31.98.76.14

(appels en soirée)

## CRÉNEAUX HORAIRES

AQUAGYM	
<b>Lundi</b>	12 h00 - 12 h45 19 h30 - 20 h15
<b>Jeudi</b>	12 h00 - 12 h45
<b>Vendredi</b>	19 h15 - 20 h00
NATATION ADULTES	
<b>Lundi</b>	12 h45 - 13 h30 20 h15 - 21 h30
<b>Vendredi</b>	12 h00 - 13 h00 18 h00 - 20 h00
ÉCOLE DE NATATION	
<b>Mercredi</b>	12 h30 - 13 h30 13 h30 - 14 h30 14 h30 - 15 h30
<b>Vendredi</b>	17 h00 - 18 h00
NATATION ADOLESCENTS	
<b>Mercredi</b>	14 h30 - 15 h30
AQUAPHOBIE	
<b>Vendredi</b>	12 h00 - 13 h00
NATATION COMPÉTITION	
<i>Horaires suivant les niveaux</i>	
NATATION PRE-COMPÉTITION	
<b>Lundi</b>	18 h00 - 19 h30
<b>Mercredi</b>	13 h30 - 14 h30
<b>Jeudi</b>	18 h00 - 19 h30



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION





## NATATION SPORTIVE

Activité qui s'adresse aux enfants ayant obtenu les 3 étapes **ENF**

**Objectif:** Préparation aux **compétitions** de catégories d'âge, du niveau Départemental au niveau National.

*Mesurer les progrès, aiguïser l'esprit de compétition, gérer les stress, développer l'esprit d'équipe...*

L'inscription dans cette filière sportive se fait sur sélection de l'entraîneur.



## NATATION ADOS

Activité qui s'adresse aux enfants de 12 à 17 ans

**Loisir tous niveaux**

**Objectif:** Apprentissage technique ou perfectionnement des **4 nages**, initiation au **sauvetage**, **water-polo** & **natation synchronisée**...

*Le petit plus...*

Préparation à **l'épreuve du BAC** pour les enfants présentant l'option natation.



## AQUAGYM

**Objectif:** Forme et renforcement musculaire.

Dans une ambiance dynamique et conviviale, et avec un accompagnement musical, venez pratiquer la **gymnastique** en milieu aquatique !

*Améliorer le drainage, tonifier les tissus musculaires, renforcer les capacités cardio-vasculaires...*



## NATATION ADULTES

De la **découverte** du milieu aquatique à **l'initiation** à la natation ou encore à la préparation des **compétitions Masters**...

A toute âge vous pouvez apprendre ou vous perfectionner techniquement avec un programme adapté et des conseils avisés !



## ÉCOLE DE NATATION

Activité qui s'adresse aux enfants à partir de 5 ans

**Objectif:** assurer la **sécurité** de l'enfant en lui offrant **apprentissage** du déplacement aquatique & **perfectionnement** des nages.

Nos entraîneurs accompagneront vos enfants dans la **découverte** du milieu aquatique et du **plaisir** à la pratique de la natation: apprendre en s'amusant !



*Pour aller plus loin...*

**L'ENF**

Programme de formation officiel des nageurs en **3 étapes** avec acquisition de compétences variées: **sécurité**, **habiletés**, **technicité**...

sauv nage



Validation par des **tests** ouvrant l'accès aux **compétitions** du programme fédéral

