

# DAUPHINS DE GRASSE

## **JOURNEES D'INSCRIPTIONS SAISON 2010/2011**

*Piscine HARJES, Av St Exupéry, GRASSE*

**MERCREDI 8 SEPTEMBRE 2010 : 14h - 16h**

**ECOLE de NATATION<sup>(1)</sup>** (*enfants nés de 2002 à 2004 inclus*)

*Venir avec l'enfant muni d'un maillot de bain et d'un bonnet de bain*

**MERCREDI 8 SEPTEMBRE 2010 : 16h30 - 18h30**

**Enfants nés de 96 à 2001 inclus** *Places limitées*

*(Test : Démonstration technique en crawl et dos)*

*Venir avec l'enfant muni d'un maillot de bain et d'un bonnet de bain*

**VENDREDI 10 SEPTEMBRE 2010 : 18h30 - 20h**

**NATATION ADULTES** (*nés en 95 et avant*) *Places limitées*

*(1) Nageurs nés entre 94,93, 92 test à l'entrée,*

*Niveau minimum : 200 mètres dans une nage (1) venir avec un maillot de bain et d'un bonnet de bain*

**SAMEDI 11 SEPTEMBRE 2010 : de 9h à 11h**

**AQUA-FITNESS et Aquagym** (*Places limitées*)

**ATTENTION : Natation adultes, Aquagym, Aqua-fitness**

**certificat médical de moins de 1 mois et photo d'identité obligatoires pour l'inscription**

*(1) Test Ecole de Natation : Parcourir au minimum 20 mètres , après un saut en eau profonde en position »d'allumette ». Récupérer un objet au fond de l'eau, faire l'étoile de mer et une roulade dans l'eau  
Ce test sera effectué sans matériel ni assistance.*