

**D A U P H I N S du P A Y S de G R A S S E**  
**www.dauphinsdegrasse.com**

## **INSCRIPTIONS SAISON 2019/2020**

**Piscine HARJES, Av St Exupéry, GRASSE**

### **ECOLE de NATATION et MINI CLUB : MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019**

**Ecole de natation** : Enfants nés de 2011, 2012, 2013: **14h – 15h**

**Mini-club** : Enfants nés en 2013-2014 : **15h15 – 17h**

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

*Ecole de natation et Mini-club, voir l'affiche ci-dessous pour le niveau demandé pour l'inscription*

### **Perfectionnement ou Entraînement : SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019**

**Enfants nés de 2003 à 2007 inclus** : 9h-10h

**Enfants nés de 2008 à 2010 inclus** : 10h-11h

**PLACES LIMITEES**, accès selon niveau (Test : Démonstration technique en crawl et dos)

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

**NATATION ADULTES\*** (nés en 2002 et avant) / **PREPA-BAC (1)**

**AQUA-FITNESS et Aquagym**

**INSCRIPTIONS : du 11 au 21 juin et à partir du 2 septembre 2019**

*Au secrétariat du club, du lundi au vendredi le soir 16h-19h et le samedi de 9h-11h.*

*Le secrétariat sera fermé exceptionnellement les samedi 7/09, mercredi 11/09 et samedi 14/09.*

*\*Pour la natation adulte, Niveau minimum : 100 mètres dans une nage, la première séance d'entraînement sera un essai.*

**(1)** Réservés aux lycéens de 1<sup>ère</sup> et terminale (certificat scolarité demandé)

**ATTENTION : Certificat médical de moins de 1 mois et 2 photos d'identité obligatoires pour l'inscription**

**Contact : Tél 04 93 36 91 61 / mail : dauphinsdegrasse@gmail.com**

Informations et objectifs de travail de l'Ecole de natation et Mini-club sur le site du club [www.dauphinsdegrasse.com](http://www.dauphinsdegrasse.com)

**SAISON 2019/2020**

**NIVEAU ECOLE DE NATATION / MINI CLUB**

**MINI-CLUB : Enfant (né en 2013-2014) ne sachant pas nager mais familiarisé\* à l'eau**

\*L'enfant doit s'immerger volontairement et intégralement pendant 3 secondes, sauter dans l'eau à une profondeur de 1m30 (assistance d'un adulte après le saut) et réaliser une étoile de mer sans prise d'appui à un endroit où il a pied. L'utilisation de ceinture ou brassard n'est pas autorisée. **Attention** l'enfant doit être aussi autonome pour l'habillage et le déshabillage.

Les parents ne sont pas acceptés dans les vestiaires et au bord du bassin.

**ECOLE DE NATATION : Enfant (né en 2013, 2012,2011)**

**Test Ecole de Natation : 1ère partie ; Parcourir au minimum 20 mètres sans matériel ni assistance, après un saut en eau profonde en position »d'allumette ». 2<sup>e</sup> partie ; 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.**

**Attention** l'enfant doit être aussi autonome pour l'habillage et le déshabillage. Les parents ne sont pas acceptés dans les vestiaires et au bord du bassin.

**La première partie est obligatoire pour l'inscription en Ecole de natation**

**L'inscription en Ecole de Natation et Mini-club sera finalisée après contrôle par les entraîneurs des capacités de l'enfant. Le nombre de places étant LIMITE le niveau de familiarisation sera déterminant.**

**Contact : Tél 04 93 36 91 61 / mail : dauphinsdegrasse@gmail.com**

Informations et objectifs de travail de l'Ecole de natation et Mini-club sur le site du club [www.dauphinsdegrasse.com](http://www.dauphinsdegrasse.com)

**Saison du 16/09/19 au 13/06/20 ; Pas de cours durant les vacances de Noël (2 semaines)**

SECTIONS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIFS / € (1)
<b>NATATION ADULTES Carte VERTE</b>	20h55 - 21h55		20h55 - 21h55	20h - 20h55			<b>367</b>
<b>AQUA-FITNESS Carte ROUGE Illimité</b>	20h05 - 20h50	20h40 - 21h25	20h05 - 20h50	21h00 - 21h45	20h40 - 21h25	8h30 - 9h15	<b>437</b>
<b>AQUA-FITNESS Carte JAUNE 3 Séances au choix par semaine</b>		20h40 - 21h25		21h00 - 21h45	20h40 - 21h25		<b>367</b>
<b>Aqua-gym Carte BLEU illimité</b>		11h30-12h		11h30-12h	11h30-12h	8h30 - 9h15	<b>367</b>
<b>CARTE BLANCHE SANS ENGAGEMENT 10 SEANCES : 90 euros / Accès à tous les cours adultes (Aquafitness, Aquagym et Natation); Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes simultanément. Nous consulter.</b>							
<b>Carte NOIRE</b>	<b>ACCES ILLIMITE AQUA-FITNESS , Aqua-gym basic , NATATION ADULTES et 4 séances perfectionnement en natation vacances de Toussaint et Février (par petit groupe de 5, 30 minutes par séance)</b>						<b>450</b>
<b>Programme des cours sur <a href="http://www.dauphinsdegrasse.com">www.dauphinsdegrasse.com</a>, rubrique AQUAFITNESS</b>							

Mini club, Ecole de Natation, Perfectionnement, Elites B ( tous groupes ) et PREPA BAC

**PAS DE COURS DURANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES**

**ECOLE DE NATATION : 2011 à 2013 / MINI-CLUB 2013-2014**

<b>Ecole de natation ROUGE</b>			15h30-16h15			9h30-10h15	<b>310</b>
<b>Ecole de natation ORANGE</b>			15h30-16h15				<b>285</b>
<b>Ecole de natation VERT</b>	<b>Ecole de natation BLEU</b>		16h15-17h				<b>285</b>
<b>Mini-club VERT</b>	<b>Mini-club BLEU</b>		15h30-16h15				<b>285</b>
<b>Mini-club ROUGE</b>	<b>Mini-club Orange</b>		16h15-17h				<b>285</b>
<b>Ecole de natation JAUNE</b>	<b>Ecole de natation BLANC</b>					10h15-11h	<b>285</b>
<b>Mini-club BLANC</b>	<b>Mini-club JAUNE</b>					10h15-11h	<b>285</b>

**Les couleurs des groupes Ecole de Natation, Mini-club, Elites B représentent des niveaux déterminés lors d'un test par le Directeur sportif ou un entraîneur du club.**

<b>NATATION Elites B BLANC 2010 et 2009 DEBUTANTS</b>			19h15 -20h				<b>285</b>
<b>NATATION Elites B ORANGE 2008 à 2004 CONFIRMES +++</b>	19h - 20h		19h15 -20h				<b>310</b>
<b>NATATION Elites B VERT 2010-2009 CONFIRMES +</b>		19h - 19h45				9h30-10h15	<b>310</b>
<b>NATATION Elites B BLEU 2008-2007 CONFIRMES ++</b>		19h45 - 20h30				9h30-10h15	<b>310</b>
<b>NATATION Elites B ROUGE 2007 à 2003 SUPERIEUR</b>		19h- 20h30			19h- 20h30		<b>367</b>
<b>NATATION PREPA-BAC Priorité aux Lycéens de 1ère et Terminale.</b>						11h-12h30	<b>310</b>
<b>PERFECTIONNEMENT / Remise à niveau technique pour Entrée en Elites b. 2006 à 2009. Se déplacer en autonomie sur 25 Mètres est un pré-requis.</b>						9h30-10h15	<b>285</b>

**SECTIONS DE COMPETITION. ACCESSION SUR DECISION DU DIRECTEUR SPORTIF. Enfants nés en 2010 et moins.**

<b>Pré-compétition 2 :</b>	17h - 18h30				18h-19h	11h-12h	<b>310</b>
<b>Pré-compétition 1</b>	17h - 18h					11h-12h	<b>310</b>
<b>COMPETITION 1</b>	17h-19h	17h45 - 19h15			18h30-20h30	11h-12h30	<b>310</b>
<b>COMPETITION 2</b>	17h-19h			18h-20h	19h-20h30	11h-12h30	<b>310</b>

**Tous les groupes (1), droit d'inscription + assurance ou licence = 85 € inclus dans la cotisation**

**REDUCTIONS \*( voir conditions au secrétariat )**

Familles					Possibilité de règlement en 5 FOIS
	1er inscrit	2e inscrit	à partir du 3e inscrit		
	Plein tarif	30.00 €	50.00 €		

**SECTIONS ADULTES / CARTE ADHERENT / ACCES AU COURS**

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI			VENDREDI		SAMEDI
	AF*	NAT*	AG*	AF	AF	NAT	AG	NAT	AF	AG	AF	AG/AF
<b>Carte NOIRE</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>
Carte BLANCHE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>Carte ROUGE</b>	<b>OUI</b>	NON	NON	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	NON	NON	NON	<b>OUI</b>	NON	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>
Carte JAUNE	NON	NON	NON	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI	NON	OK	NON
<b>CARTE BLEU</b>	NON	NON	<b>OUI</b>	NON	NON	NON	<b>OUI</b>	NON	NON	<b>OUI</b>	NON	<b>OUI</b>
<b>CARTE VERTE</b>	NON	<b>OUI</b>	NON	NON	NON	<b>OUI</b>	NON	<b>OUI</b>	NON	NON	NON	NON
<b>*AG</b>	<b>AQUAFITNESS 11h30-12h</b>											
<b>*AF</b>	<b>AQUAFITNESS</b>											
<b>* NAT</b>	<b>NATATION ADULTES</b>											

**Les nouvelles inscriptions auront lieu uniquement :**

- Au secrétariat du club, aux horaires\* suivant :
  - o **Lundi au vendredi de 16h-19h et samedi 9h-11h**

\*Le secrétariat du club est fermé durant la période des vacances scolaires et du 24/06 au 2/09/2019 ainsi que le Mercredi 11/09 et Samedi 14/09.

**Concept AQUAFITNESS / AQUAGYM** : 9 thèmes de cours selon un programme établi et tournant pour éviter d'avoir toujours le même thème sur un jour déterminé (Plus d'informations sur le site du club [www.dauphinsdegrasse.com](http://www.dauphinsdegrasse.com) dans la rubrique aquafitness / planning des cours)

**La diversité des cours vous permet de travailler efficacement toutes les parties de votre corps, d'avoir une dépense calorique importante favorisant l'amaigrissement et un hydro massage pour réduire efficacement la cellulite.**

- Aquadynamic, Cardio-intense, frite, step, Aqua'Velo move, Aqua'zumba, Circuit training, Abdos-fessiers, Cardio-boxe ;
- **Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC et l'AQUA'ZUMBA pour la diffusion en exclusivité de cours internationaux renouvelés par trimestre**
- **TOUTES LES SEANCES SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés, avec une grande expérience pour l'AQUAFITNESS et l'AQUAGYM.**
- Des THEMES variés...PAS DE LASSITUDE

**NATATION ADULTES** : Séance de perfectionnement et d'entraînement en fonction de votre niveau. Possibilité de compétition Masters. Toutes les séances sont encadrées. Pour une meilleure efficacité, la séance du lundi est dirigée par 2 entraîneurs.

Attention le niveau minimum pour l'adhésion est la réalisation d'un 100 Mètres en nage libre.

**INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions :**

**Pièces à fournir obligatoirement y compris la carte Blanche : Certificat médical** (de moins de 1 mois) et 2 photos d'identité (1 photo pour la carte Blanche).

*Coupons sports ANCV acceptés. Tarif au prorata des mois restant, pour toutes inscriptions à partir d'octobre sauf pour la carte de 10 séances.*

- **Le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 85 euros sont inclus** dans le tarif de la saison ci-dessous. Ils sont non-remboursables après la période d'essai et ce quelque que soit le motif et ce même pour raison médicale. Pour la carte blanche unique au prix de 90 euros, la licence/assurance est en option au prix de 10 euros. Elle est incluse à partir de 2 cartes achetées **simultanément**.
- **FACILITES DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS (5 maximum)**
- **REDUCTIONS FAMILLES sauf Carte Blanche** : (Enfants, frères et sœurs, conjoints, concubins (PACS) 2<sup>e</sup> inscrit 30 € / à partir du 3<sup>e</sup> inscrit 50 €

**POUR TOUS LES GROUPES et après inscription avec dossier complet,  
1 semaine d'essai gratuite sauf pour la carte de 10 séances.**

**Formules et tarifs : Voir page suivante**

**La saison comporte 38 semaines d'activités  
(Période de Septembre 2019 à Juin 2020)  
Les horaires peuvent être modifiés durant les vacances scolaires**

<b>Horaires</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>TARIF en euros</b>
<b>Natation adultes 3 séances POSSIBLES Carte Verte</b>	20h55		20h55	20h			367
<b>Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine)</b>							
<b>Aqua-fitness 6 séances au choix ILLIMITE Carte Rouge</b>	20h05	20h40	20h05	21h00	20h40	8h30	437
<b>437 euros soit 3,85 par séance (pour 3 séances par semaine) + LIBERTE DES HORAIRES</b>							
<b>Aqua-fitness 3 séances POSSIBLES Carte Jaune</b>	<u>Pas accès</u>	20h40	<u>Pas accès</u>	21h05	20h45	<u>Pas accès</u>	367
<b>Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine)</b>							
<b>Aqua-gym 11h30 4 séances POSSIBLES Carte Bleu</b>		11h30		11h30	11h30	8h30	367
<b>Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine)</b>							
<b>Carte Dauphin Carte Noire</b>	<b>Libre accès pour tous les cours adultes (13 séances par semaine) (AQUAFITNESS, Aquagym basic, Natation adultes) + 4 séances de 30 minutes de perfectionnement en natation par petit groupe de 5 personnes et ce durant les vacances scolaires (Toussaint, Février).</b>						450
<b>PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + PERFECTIONNEMENT NATATION</b>							
<b>CARTE BLANCHE  Sans engagement</b>	<b>10 SEANCES SANS ENGAGEMENT SUR L'ENSEMBLE DES COURS ADULTES (Carte renouvelable, non-remboursable après achat, Pas de report sur la saison suivante)  Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes en même temps  1 CARTE : 90 euros 2 CARTES : 150 euros 3 CARTES : 190 euros</b>						

**Pour plus de renseignements : [dauphinsdegrasse@gmail.com](mailto:dauphinsdegrasse@gmail.com) OU Tél : 04 93 36 91 61  
Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 16h à 19h**

**Planning des cours sur le site du club [www.dauphinsdegrasse.com](http://www.dauphinsdegrasse.com) rubrique Aquafitness**