



Accès

A partir du métro Châtillon-Montrouge (terminus de la ligne 13)

Ligne 191 et 323 : arrêt Barbusse - Védrières

Ligne 394 : arrêt Colonel Fabien

Tramway 6 : arrêt Centre de Châtillon (5 minutes à pied)

Stade nautique de Châtillon - Malakoff

57 rue Jean Bouin • 92320 Châtillon • Tel. 01 46 45 33 20

www.sbade-nautique.com

www.valleesud.fr

Conception : Service Communication Vallée Sud - Grand Paris

Adultes

Aquapalme (cours de 45 min)

Mardi	19h10	Cours de nage avec palmes dans le grand bain visant le renforcement du bas du corps et de la ceinture abdominale (palmes non fournies)
-------	-------	--

Aquatonic⁽¹⁾ (cours de 45 min)

Mardi	19h10	Cours original basé sur un travail abdos fessiers de 15' en dehors de l'eau, suivi de 30 minutes d'aquagym
Jeudi	19h10	

Femmes enceintes (cours de 45 min)

Samedi	12h15	Activité de bien-être et de relaxation en vue de l'accouchement encadrée par une sage-femme ou un éducateur. Prix de 7,40 € (VSGP) / 8 € (hors VSGP) à la séance.
--------	-------	--

Modalités d'inscription

■ Où s'inscrire ?

Au Stade Nautique de Châtillon-Malakoff - 57 rue Jean Bouin 92320 Châtillon

■ Quels documents fournir lors de l'inscription ?

- Un certificat médical
- Une photo d'identité
- La carte de quotient familial 2019 ou l'avis d'imposition 2018, pour les résidents de Vallée Sud - Grand Paris
- Un justificatif de domicile pour les résidents de Vallée Sud - Grand Paris
- Un chèque à l'ordre de « Régie du Stade Nautique » ou du numéraire. La feuille des tarifs indicatifs est disponible à l'accueil de la piscine ou sur le site internet
- Un bulletin d'inscription remis sur place.

■ Comment valider l'inscription définitive ?

- Un courrier de confirmation vous sera envoyé à réception de votre dossier de pré-inscription par correspondance
- Un test sera effectué lors de la 1ère séance afin de valider l'inscription dans le groupe correspondant au niveau du participant
- Un courrier vous sera adressé, avant les vacances de la Toussaint, pour vous communiquer les dates des vacances scolaires, jours fériés et vous informer de l'état de votre dossier administratif.

INSCRIPTIONS DÉBUT SEPTEMBRE

Pour toute demande d'information : contact@stade-nautique.com

Planning des activités

Stade Nautique de Châtillon/Malakoff

www.valleesud.fr



Vallée Sud
Grand Paris

De 6 mois à un an	Samedi 8h30 - 9h	Activité familiale à destination des jeunes enfants qui favorise le développement moteur, la socialisation ainsi que la familiarisation avec le milieu aquatique
1 an	Samedi 9h - 9h30	
2 ans	Samedi 9h30 - 10h15	
3 ans	Samedi 10h15 - 11h	
« Grands Bébés » Enfants nés entre le 01/09/15 et le 31/12/15 (4 ans)	Samedi 11h15 - 12h	Dans la continuité des bébés nageurs, apprentissage ludique de l'autonomie dans l'eau avec la présence d'un parent

De 4 à 5 ans ⁽¹⁾ (cours de 45 min)		
Mardi	17h	Début de l'apprentissage de la natation. Au-delà de la familiarisation, une 1ère réelle autonomie aquatique est recherchée à travers des situations ludiques.
Mercredi	11h30	
	17h 18h	
Vendredi	17h	
	18h	
Samedi	11h15 12h	

Tous les tarifs sont disponibles à l'accueil de la piscine ou sur simple demande

⁽¹⁾ Les cours sont ouverts avec un minimum de 15 inscrits pour les cours adultes et 12 pour les cours enfants

⁽²⁾ Uniquement pour les enfants sachant effectuer un 25m ventral et un 25m dorsal sans ceinture

⁽³⁾ L'affectation dans les groupes s'effectuera en fonction du test organisé le samedi 14 septembre 2019

De 6 à 10 ans ⁽¹⁾ (cours de 45 min)		
Lundi	17h	Passerelle vers la natation pour approcher le savoir-nager en conservant l'aspect ludique de l'activité.
Mardi	17h 18h	
	Mercredi	
Jeudi		
Vendredi	17h 18h	
	Samedi matin (4 créneaux horaires selon le niveau de pratique) ⁽³⁾	
Samedi après-midi (2 créneaux horaires selon le niveau de pratique) ⁽³⁾	14h 15h	Approche des nages codifiées comme la brasse, le crawl, le dos, le papillon.

Aquasports ⁽¹⁾ (cours de 45 min)		
Lundi	Découverte de multiples activités aquatiques : perfectionnement-sauvetage, plongeon et water-polo ⁽²⁾	18h
Mercredi		14h
Vendredi		19h
Samedi		11h
Natation synchronisée ⁽¹⁾ (cours de 45 min)		
Mardi	Initiation à la natation synchronisée finalisée par un ballet lors de la fête de l'ENSN ⁽²⁾ (Prévoir un pince-nez et un bonnet)	18h (débutantes) 19h (initiées)
Jeudi		18h (débutantes) 19h (initiées)

Débutant (cours de 45 min)		
Lundi	19h10	Cours visant l'apprentissage de la natation
Perfectionnement ⁽¹⁾ (cours de 45 min)		
Mardi	12h30	Cours de perfectionnement alliant technique de nage et endurance
Vendredi	11h15	
Aquagym ⁽¹⁾ (cours de 45 min)		
Lundi	12h15	Gymnastique aquatique avec recherche d'un travail cardio et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps
Mercredi	12h15	
Jeudi	12h15	