



Natation Sportive Genève propose des cours de natation pour enfants dès 4 ans, adolescents ou adultes, des cours d'aquagym et des séances d'entraînements.

Chandieu : Ecole de Chandieu, Rue de Chandieu 10, 1202 Genève
Pâquis : Ecole Pâquis-Centre, Rue de la Navigation 34, 1201 Genève
Liotard : Ecole Liotard, 66 rue Liotard, 1203 Genève
Contamines : Ecole Contamines, 20 rue M. Chauvet, 1208 Genève
Varembé : Avenue Giuseppe-Motta 46, 1202 Genève
Vernets : Rue Hans Wilsdorf 4, 1227 Les Acacias

Tous nos cours sont donnés par des moniteurs qualifiés possédant le brevet de sauvetage ainsi que les diplômes Jeunesse et Sports ou équivalents.

A la fin de chaque semestre septembre-janvier et février-juin, les enfants passent un test afin de vérifier leur progression. Les niveaux 2, 3 et 4 participent aux 2 Meetings des Ecoles de Natation en janvier et juin.

Les personnes au bénéfice d'une réduction : **AVS, AI** (minimum 70% d'invalidé) doivent l'annoncer lors de l'inscription et fournir le justificatif. Une fois la facture imprimée, il n'y aura pas de modification.

Renseignement ou inscription : 022 343 40 27

NATATION SPORTIVE GENEVE
Rue Hans Wilsdorf 4-6
1227 Les Acacias

Ecole de natation Enfant

Pâquis : Ecole Pâquis-Centre, Rue de la Navigation 34, 1201 Genève

Liotard : Ecole Liotard, 66 rue Liotard, 1203 Genève

Contamines : Ecole Contamines, 20 rue M. Chauvet, 1208 Genève

Préscolaire

Cours de 30 mn

220.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

Préscolaire : dès 4 ans, et dès que l'enfant s'ouvre aux contacts sociaux (obtention d'un degré d'autonomie suffisant pour se passer de la présence d'un parent). Il va apprendre, à son rythme, à souffler, plonger, sauter, se déplacer sur le ventre et sur le dos et à remonter seul au bord du bassin, le tout entrecoupé d'activités aquatiques ludiques.

	Pâquis	Liotard			Contamines	
Lundi	16h15	16h30				
Mardi		16h30			16h15	
Mercredi	11h30	10h30	15h00	15h30		
Jedi		16h30				
Vendredi		17h15			16h30	
Samedi		09h30	10h00		11h30	12h00

Niveau I

Cours de 45 mn

320.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Familiarisation avec l'eau, découverte de la poussée d'Archimède.
- ⇒ Découverte des équilibres horizontaux (ventral/dorsal)
- ⇒ Déplacement uniquement à l'aide des jambes (ventral/dorsal.)
- ⇒ Obtention et utilisation du corps projectile (recherche flèche V/D)
- ⇒ Apprentissage : Dos et Crawl

Niveau 1 débutant

	Pâquis	Liotard			Contamines		
Lundi	16h45	16h30					
Mardi		16h30	17h00		16h45		
Mercredi	10h45	11h00	15h00	15h45			
Jedi		17h00					
Vendredi		17h45			17h00		
Samedi		09h30	10h15	10h30	10h45	12h30	13h15

Niveau 1 perfectionnement

Lundi	16h45		16h30					
Mardi			16h30	17h00		16h45		
Mercredi	9h15	10h00	11h00	15h45	16h45			
Jedi			17h00					
Vendredi			17h45	18h30		17h00		
Samedi			10h30			10h45	12h30	13h15

Niveau II

Cours de 45 mn

320.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Contrôle des acquis du niveau I
- ⇒ Obtention de divers déplacements en équilibre ventral et dorsal
- ⇒ Perfectionnement : Dos et Crawl, avec départs et virages correspondants
- ⇒ Début d'apprentissage et de coordination Brasse jambes et bras
- ⇒ Rechercher et transporter une assiette (sauvetage).
- ⇒ Plongeon en canard, apprentissage apnée et remorquage
- ⇒ Participation fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

Niveau 2 débutant

	Pâquis	Liotard		Contamines	
Lundi	17h30	17h15			
Mardi	16h45	17h15		17h30	
Mercredi	10h00	11h45	16h00		
Jeudi		17h45			
Vendredi		18h30		17h45	
Samedi		11h15		10h00	14h00

Niveau 2 perfectionnement

Lundi	17h30	17h15			
Mardi		17h15	18h00	17h30	
Mercredi	10h00	11h45	16h00	16h45	
Jeudi		17h45			
Vendredi		18h30		17h45	
Samedi		11h15		10h00	14h00

Niveau III

Cours de 60 mn

****45mn (320.-)**

380.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Contrôle des acquis du niveau 2.
- ⇒ Recherche de déplacements par actions motrices alternées, simultanées et axées.
- ⇒ Perfectionnement du dos et du Crawl.
- ⇒ Apprentissage de la Brasse et du Papillon.
- ⇒ Apprentissage et perfectionnement des virages dans chaque mode de nage (règles FINA)
- ⇒ Découverte de diverses activités aquatiques (Water-polo, Synchro, Plongeon, Sauvetage)
- ⇒ Participation fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

Niveau 3 débutant

	Pâquis	Liotard		Contamines	
Lundi	18h15	17h00			
Mardi		17h45			
Mercredi		12h30**	17h30		
Jeudi		17h45			
Vendredi		19h15		18h30	
Samedi		11h00		09h00	14h45

Niveau 3 perfectionnement

Lundi	18h15	17h00			
Mardi		17h45			
Mercredi		12h30**	16h30	17h30	
Jeudi		18h30			
Vendredi		19h15		18h30	
Samedi				09h00	14h45

Niveau IV

Cours de 60 mn

380.- le semestre (sept.-janv./févr.-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

- ⇒ Contrôle des acquis du niveau 3.
- ⇒ Perfectionnement des quatre modes de nage avec départs, reprises de nages et virages
- ⇒ Apprentissage du « 4 nages » c'est à dire de l'enchaînement des nages sur un seul parcours avec virages et reprises.
- ⇒ Notion de préparation « à sec » du nageur : échauffement, étirements, assouplissements, gymnastique
- ⇒ Développement des capacités d'Endurance de Vitesse et de Coordination
- ⇒ Découvertes des éléments de base de l'entraînement en natation sportive,
- ⇒ Découverte des conséquences de la variation de la durée et de l'intensité de l'effort
- ⇒ Participation en fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

Niveau 4

	Pâquis	Liotard	Contamines	
Lundi	18h15			
Mardi				
Mercredi		17h30		
Jeudi		18h30		
Vendredi				
Samedi			09h00	14h45



Ecole de natation Adulte

Pâquis : Ecole Pâquis-Centre, Rue de la Navigation 34, 1201 Genève

Liotard : Ecole Liotard, 66 rue Liotard, 1203 Genève

Contamines : Ecole Contamines, 20 rue M. Chauvet, 1208 Genève

Cours de 45 mn

320.- le semestre + 30.- frais dossier nouveau membre (** cours de 45mn)

AVS-AI 220.-le semestre (avec justificatif)

Cours de 60 mn

380.- le semestre + 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI 280.- le semestre (avec justificatif)

Apprentissage et perfectionnement dans les 4 nages.
Cours sous la direction d'un professeur, en petit groupe

Niveau 0 : réservé aux phobiques de l'eau.

Niveau 1 débutant : vaincre la peur de l'eau par une prise de contact en douceur, puis apprendre une nage

Niveau 2 moyen : une nage acquise et maitrise de la profondeur

Niveau 3 avancé : perfectionner les différents styles de nage.

Niveau 0 Phobique

	Pâquis	Liotard	Contamines
Mardi	20h15		
Mercredi	08h30**		
Jeudi		19h30**	

Niveau 1 Débutant

	Pâquis	Liotard	Contamines
Mardi	16h30	20h15	20h30
Mercredi			12h30**
Jeudi			19h30**
Samedi			08h00

Niveau 2 Moyen

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi			20h30
Mardi	16h30	19h15	18h45
Mercredi	07h30		12h30**(1 et 2)
Jeudi			20h15
Vendredi			19h15 (2 et 3)
Samedi			08h00

Niveau 3 Perfectionnement

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi			20h30
Mardi	16h30	19h15	
Mercredi	07h30		
Jeudi			20h15
Vendredi			19h15 (2 et 3)
Samedi			08h00

Aquagym



Cours de 40 mn

1 fois par semaine : **270.- le semestre** + 30.- frais dossier nouveau membre

2 fois par semaine : **420.- le semestre** + 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI 170.- le cours (avec justificatif)

Aquagym : Pour garder une jolie silhouette sans être sportif acharné et pour développer et entretenir la condition physique, voire supprimer des douleurs articulaires, cette activité est ouverte à toutes et tous sans qu'il soit nécessaire de savoir nager. Ambiance dynamique et détente assurée. Il faut savoir que 45 minutes d'aquagym valent deux heures de gym au sol.

Rondeurs gommées, capacité cardio-vasculaire augmentée, circulation sanguine améliorée. Mieux oxygénés, les muscles brûlent davantage de calories. En bref, une montagne de bénéfices.

NOUVEAU

Aquatonic : Intensité élevée (le jeudi à 19h30)

Venez travailler vos abdos et développer votre endurance à travers différents mouvements en eau profonde avec ceinture de flottaison. Les bienfaits de ce cours sont nombreux, car ils incluent cardio et renforcement musculaire.

Il est nécessaire de savoir nager.

	Pâquis	Liotard	
Lundi	19h15		
Mardi		18h00	18h45
Jeudi		18h45	19h30 Aquatonic

Filière Loisir

Jeune 10/13 ans (2008-2005) 2 x 60mn **480.- annuel** + 30.- frais dossier nouveau membre

Ado 14/17 ans (2004-2001) 2 x 60mn **480.- annuel** + 30.- frais dossier nouveau membre

2 groupes : Jeune ou Adolescent

1 à 2 entraînements par semaine. Réservés aux enfants sachant nager et souhaitant pratiquer la natation sans les contraintes liées à la compétition

Jeune	Lundi Chandieu	Mercredi Liotard	Vendredi Liotard	Samedi Contamines
	19h00-20h00	17h30-18h30	19h15-20h15	14h45-15h45
complet				
Ado	Lundi Liotard	Jeudi Liotard		Samedi Contamines
	20h00-21h00	20h15-21h15		09h00-10h00

Natation Pour Tous

NPT

NSG 200.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre

Ce groupe accueille des adultes sachant nager et souhaitant pratiquer librement la natation, dans des lignes d'eau réservées et sous la surveillance et les conseils d'un moniteur qualifié.

Mardi Liotard

20h30-21h30

Master

Master C (Master Loisir)

NSG 480.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre

Ce groupe s'adresse aux nageurs connaissant au moins 3 nages et qui désirent se perfectionner tout en découvrant l'entraînement

Lundi Chandieu

20h00-21h00

Jeudi Chandieu

20h30-21h30

Master B (Master moyen)

NSG 550.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence + carte piscine

Ce groupe s'adresse aux nageurs confirmés qui désirent se perfectionner et maintenir (voire développer) leur condition physique, dans le but de découvrir la compétition

Mardi Varembeé

20h00-21h30

Mercredi Vernets

20h00-21h30

Jeudi Vernets

20h00-21h30

Master A (Master compétiteur)

NSG 550.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence + carte piscine

Ce groupe s'adresse aux nageurs confirmés qui ont la volonté de s'entraîner régulièrement et de participer aux compétitions. L'intégration à ce groupe est soumise à décision de l'entraîneur.

Lundi Chandieu 12h00-13h15

Mardi Pâquis 06h00-07h30

Varembeé 20h00-21h30

Mercredi Chandieu 12h00-13h15

Jeudi Pâquis 06h00-07h30

Vernets musculation 19h30



Filière Compétition

Des entraîneurs diplômés Swiss Swimming forment des nageurs du niveau cantonal jusqu'au niveau international, dans un centre reconnu et labélisé par la fédération suisse.

NSG, club formateur, est présent dans le monde de la natation suisse du plus jeune âge au plus haut niveau.

Possibilité d'intégrer la filière compétition en tout temps après test par un entraîneur.

Renseignement au bureau ou sur notre site internet

AVEC · LE · SOUTIEN
· · · · · DE · LA
VILLE · DE · GENÈVE



FONDS
DU SPORT



Label Qualité pour le Sport

swiss
swimming
Centre de promotion
des espoirs

Club de natation
Swiss Swimming

Quality approved until 2018