

SEPTEMBRE 2020

COURS DE NATATION POUR TOUS

ENFANTS DÈS 4ANS, ADOLESCENTS,
ADULTES, COMPÉTITION & COURS D'AQUAGYM

Natation Sportive Genève propose des cours de natation pour enfants dès 4ans, 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
- Varembe 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 **4,5,6,7 et 8** participent aux 2 Meetings des Écoles 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

✉ nsg@geneva-link.ch

📍 Rue Hans Wilsdorf 4-6, 1227 Les Acacias

École 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

NIVEAU 1



Cours de 30 min

220.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + 30.- frais de dossier nouveau membre

Débutant. Âge : + ou – 4 ans.

Prérequis : Aucun. Découverte du milieu aquatique sans la présence des parents.

	Pâquis	Liotard			Contamines		
Lundi	16h15	16h30					
Mardi		16h30			16h15		
Mercredi	11h30	10h30	15h00	15h30			
Jeudi		16h30					
Vendredi		17h15			16h30	17h00	
Samedi		9h30	10h00		11h45	12h15	12h45

NIVEAU 2



Cours de 45 mn

320.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Je suis capable de sauter dans l'eau sans aide, de maintenir la position « étoile de mer » sur le ventre et sur le dos puis de me déplacer par des battements de jambes.

	Pâquis		Liotard			Contamines			
Lundi	16h15	16h30	16h30						
Mardi			16h30			16h45			
Mercredi	10h45		10h30	11h00	15h00				
Jeudi			16h30						
Vendredi			17h45	18h30		16h30			
Samedi			9h30	10h15		11h00	11h30	12h45	13h15

NIVEAU 3



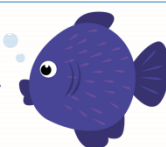
Cours de 45 mn

320.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Après avoir sauté du bord du bassin, je suis capable de nager 25m en jambes (12,5m ventral et 12,5m dorsal).

	Pâquis		Liotard		Contamines		
Lundi	16h45		16h30				
Mardi			17h15		16h45		
Mercredi	10h00	10h45	11h00	15h45			
Jeudi			17h00				
Vendredi			17h45	18h30	17h15		
Samedi			10h30		11h00	13h30	14h15

NIVEAU 4



Cours de 45 mn

320.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + + 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Après être rentré dans l'eau, soit en plongeant depuis la position assise, soit en sautant depuis la position debout, je suis capable d'un déplacement sur 25m (12,5m jambes seules et 12,5m nage complète sur le dos).

Participation en fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	Pâquis		Liotard		Contamines			
Lundi	17h30		17h15					
Mardi			17h00		17h30			
Mercredi	9h15	10h00	11h45	16h00				
Jeudi			17h45					
Vendredi			18h30		17h30		18h15	
Samedi			11h15		10h	10h45	13h30	14h15

NIVEAU 5



Cours de 60 mn

380.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Après un départ plongé je suis capable de nager 25m Crawl et 25m Dos Participation en fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	Pâquis		Liotard		Contamines		
Lundi	17h00		17h00				
Mardi			17h45		17h15		
Mercredi			11h15	16h00			
Jeudi			17h15				
Vendredi			19h15		18h00		
Samedi			11h00		10h00	14h00	

NIVEAU 6



Cours de 60 mn

380.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Après un départ plongé, je suis capable de nager 100m : 25m mouvements jambes ondulation bras immobiles /25m dos nage crawlée / 25 m mouvements jambes brasse bras immobiles /25m crawl nage complète. Participation en fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	Pâquis	Liotard			Contamines	
Lundi	17h15	17h00				
Mardi		17h45				
Mercredi		12h15	16h30	17h30		
Jeudi		18h15				
Vendredi		19h15			19h00	
Samedi		11h00			09h00	15h00

NIVEAU 7



Cours de 60 mn

380.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Après un départ plongé depuis le plot, je suis capable de faire une coulée de 6m puis de nager 50m Crawl et 50m Dos en continu. Participation en fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	Pâquis	Liotard			Contamines	
Lundi	18h15					
Mardi						
Mercredi		16h30				
Jeudi		18h15				
Vendredi		19h15			19h00	
Samedi					09h00	15h00

NIVEAU 8



Cours de 60 mn

380.- le semestre (septembre-janvier / février-juin) + 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Je suis capable d'effectuer un 100m 4Nages avec départ, reprise de nage et virages appropriés. Participation en fin de semestre au concours des Ecoles de Natation

	Pâquis	Liotard			Contamines	
Lundi	18h15					
Mardi						
Mercredi		17h30				
Jeudi		19h15				
Vendredi		19h15			19h00	
Samedi					9h00	15h00

École 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
 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 vaincre la peur de l'eau par une prise de contact en douceur. Apprentissage d'une nage

Niveau 1 débutant une nage acquise et maîtrise de la profondeur. Apprentissage d'une 2^{ème} nage

Niveau 2 intermédiaire 2 nages acquises. Apprentissage d'une 3^{ème} nage

Niveau 3 avancé 3 nages acquises. Apprentissage de la 4^{ème} nage

NIVEAU 0 Phobique

	Pâquis	Liotard	Contamines
Mardi	20h15		
Mercredi	8h30**		
Jeudi			

NIVEAU 1 Débutant

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi	19h15**		
Mardi	20h15		
Mercredi	8h30**	12h30** (1 et 2)	
Jeudi		20h15	
Samedi			8h00

NIVEAU 2 Intermédiaire

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi	19h15**	20h30	
Mardi	19h15		
Mercredi		12h30** (1 et 2)	
Jeudi		20h15	
Samedi			8h00

NIVEAU 3 Perfectionnement

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi		20h30	
Mardi	19h15		
Mercredi	7h30		
Jeudi		20h15	
Samedi			8h00

Aquagym

- Liotard Ecole Liotard, 66 rue Liotard, 1203 Genève

Cours de 45 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.

	Liotard
Mardi	18h45
Jeudi	18h30

Filière loisir

JEUNESSE LOISIR

480.- annuel + 30.- frais dossier nouveau membre
2 entraînements par semaine.

Réservés aux enfants sachant nager et souhaitant pratiquer la natation sans les contraintes liées à la compétition

Jeunesse 1 : 12-13 ans (2010-2008)	Lundi 18h00-19h00 Chandieu	Mercredi 18h00-19h00 Chandieu
Jeunesse 2 : 14-15 ans (2007-2006)	Lundi 19h00-20h00 Chandieu	Vendredi 19h00-20h00 Pâquis
Jeunesse 3 : 16-17 ans (2005-2003)	Mardi 20h30-21h30 Liotard	Jeudi 19h15-20h15 Liotard

MASTER C ADULTES (Master loisir perfectionnement)

480.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre + carte piscine (80.-)

Ce groupe s'adresse aux nageurs connaissant les 4 nages et désirant découvrir l'entraînement

Lundi	20h-21h30	Piscine de Chandieu
Mercredi	19h15-20h45	Piscine des Pâquis

Master

MASTER B (Master intermédiaire)

NSG 550.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence + carte piscine (80.-)

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	20h30-21h30	Piscine de Liotard
Mercredi	20h00-21h30	Piscine des Vernets
Jeudi	19h30-21h00	Piscine des Vernets

MASTER A (Master compétiteur)

NSG 550.- annuel+ 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence + carte piscine (80.-)

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

	Chandieu	Pâquis	Vernets
Lundi	12h00-13h15		
Mardi		6h00-7h30 20h15-21h30	
Mercredi	12h00-13h30		
Jeudi		6h00-7h30	Musculation 19h30 Piscine 20h00-21h00

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

