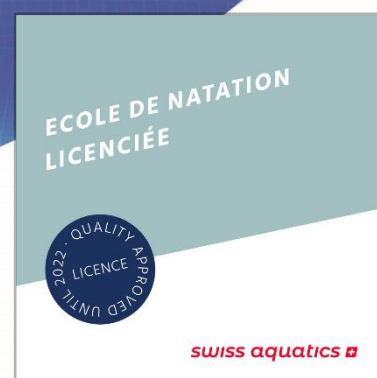


COURS DE NATATION POUR TOUS

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



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, rue Liotard 66, 1203 Genève
- **Contamines** Ecole Contamines, rue M. Chauvet 20, 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.

Notre école de natation est labélisée par notre fédération **Swiss Aquatics** selon le programme d'enseignement « Kids Learn to Swim ».

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, rue Liotard 66, 1203 Genève
- **Contamines** Ecole Contamines, rue M. Chauvet 20, 1208 Genève

NIVEAU 1



Cours de 30 minutes

CHF 220.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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			16h15	16h30		16h15		
Mercredi	11h30		09h30	10h00	15h30			
Jeudi	16h30		16h30					
Vendredi			16h30	17h00		16h25	16h30	
Samedi			09h30	10h00		12h00	12h30	13h00

NIVEAU 2



Cours de 45 minutes

CHF 320.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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	16h45	16h30							
Mardi			16h45				16h45			
Mercredi	10h00	10h45	10h00	10h30	10h35	16h00				
Jeudi			16h30		17h15					
Vendredi			17h00		17h35		16h55			
Samedi			9h30		10h15		10h45	11h45	13h30	14h15

NIVEAU 3



Cours de 45 minutes

CHF 320.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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		17h15						
Mardi			17h00		17h45		16h45		
Mercredi	09h15	10h45	10h35	10h35	11h20	16h45			
Jeudi			17h00						
Vendredi			17h45		18h35		17h40	18h25	
Samedi			10h15	10h30		11h15	10h00	13h30	14h15

NIVEAU 4



Cours de 45 minutes

CHF 320.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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		17h45		17h30			
Mercredi	09h15	10h00	10h45	11h20	16h45					
Jeudi			17h45							
Vendredi			17h45		18h35		17h40	18h25		
Samedi			10h30		11h15		10h00	11h15	13h30	14h15

NIVEAU 5



Cours de 60 minutes

CHF 380.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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								
Mardi			17h30						
Mercredi			16h00						
Jeudi			17h45		18h00				
Vendredi			18h20				17h00	18h00	
Samedi			11h00				09h00	10h00	15h00

NIVEAU 6



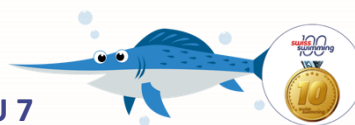
Cours de 60 minutes

CHF 380.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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	18h15			
Mardi		18h30		
Mercredi		16h00		
Jeudi		18h00	19h15	
Vendredi		19h20		19h00
Samedi		11h00	09h00	15h00

NIVEAU 7



Cours de 60 minutes

CHF 380.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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		18h30		
Mercredi		17h30		
Jeudi		19h30		
Vendredi		19h20		19h10
Samedi				15h00

NIVEAU 8



Cours de 60 minutes

CHF 380.- le semestre (septembre-janvier/février-juin) + CHF 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		18h30		
Mercredi		17h30		
Jeudi		19h15	19h30	
Vendredi		19h20		19h10
Samedi				09h00 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 minutes

CHF 320.- le semestre

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre

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

Cours de 60 minutes

CHF 380.- le semestre

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI CHF 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 moyen 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	08h30**		

NIVEAU 1 Débutant

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi	19h15**		
Mardi	20h15		
Mercredi	08h30**	12h15**	
Jedi		20h30**	
Samedi			08h00

NIVEAU 2 Moyen

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi	19h15**	20h30	
Mardi	19h15		
Mercredi		12h15**	
Jedi		20h15	
Samedi			08h00

NIVEAU 3 Perfectionnement

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi		20h30	
Mardi	19h15		
Mercredi	07h30		
Jedi		20h15	
Samedi			08h00

Aquagym

- **Liotard** Ecole Liotard, 66 rue Liotard, 1203 Genève

Cours de 45 minutes

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

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

AVS-AI CHF 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
Mercredi	12h15
Jeudi	18h45

Filière loisir

JEUNESSE LOISIR

1 entraînement par semaine : CHF 480.- annuel

2 entraînements par semaine : CHF 550.- annuel

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre

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

Jeunesse 1 10-12 ans (2009-2011)	Lundi 17h00-18h00 Liotard	Mercredi 17h00-18h00 Chandieu
Jeunesse 2 13-14 ans (2007-2008)	Mercredi 18h00-19h00 Chandieu	Jeudi 19h00-20h00 Chandieu
Jeunesse 3 15-17 ans (2004-2006)	Mardi 20h30-21h30 Liotard	Jeudi 20h00-21h00 Chandieu

MASTER C ADULTES (Master loisir perfectionnement)

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

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

Lundi	20h00-21h30 Chandieu
Mercredi	19h15-20h45 Pâquis

Natation pour tous

CHF 100.- semestriel + CHF 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.

	Liotard
Mardi	20h30-21h30

Master

MASTER B (Master moyen)

CHF 550.- annuel + CHF 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	20h15-21h30	Pâquis
Mercredi	20h00-21h30	Vernets
Jeudi	19h45-21h15	Vernets

MASTER A (Master compétiteur)

CHF 550.- annuel + CHF 30.- frais dossier nouveau membre + frais de licence + carte piscine (CHF 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		06h00-07h30	
Mercredi	12h00-13h30		
Jeudi		06h00-07h30	Musculation 19h30 Piscine 20h00-21h30

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

Licensed by
swiss aquatics 

**FONDS
DU SPORT** 

COOL & CLEAN
... for the SPIRIT of SPORT

AES SPORT
Label Qualité pour le Sport

AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE 