

COURS DE NATATION POUR TOUS

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

ECOLE DE NATATION
LICENCIÉE



swiss aquatics

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'invalidité) 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 270.- 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			16h30			16h15	
Mercredi	11h30		09h30	10h00	15h30		
Jeudi			16h30				
Vendredi			16h30		17h00	16h30	17H00
Samedi			09h30		10h00	12h30	13h00

NIVEAU 2



Cours de 45 minutes

CHF 350.- 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				16h30		17h00			16h45			
Mercredi	09h00	10h30	10h45	10h00	10h45	11h15	16h00					
Jeudi	16h30			16h30								
Vendredi				17h00	17h30	17h45			16h30			
Samedi				09h30		10h15		11h30	11h45	13h30	14h15	

NIVEAU 3



Cours de 45 minutes

CHF 350.- 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	17h30	18h00		17h15							
Mardi				17h00		17h45	17h30				
Mercredi	09h00	09h45	10h45	10h30	11h45	16h45					
Jeudi	16h30			17h00							
Vendredi				17h30		18h35	17h15				
Samedi				10h30			10h00	10h45	11h00	13h30	14h15

NIVEAU 4



Cours de 45 minutes

CHF 350.- 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	18h00	18h15						
Mardi			17h45			17h30		
Mercredi	09h00		10h45	11h45	16h45			
Jeudi	17h15		17h45					
Vendredi			17h45		18h35	17h30	18H15	
Samedi			11h15			10h00	10h45	13h30

NIVEAU 5



Cours de 60 minutes

CHF 420.- 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	18h45		17h00			
Mardi			17h15		17h15	
Mercredi	09h45		11H15	17H30		
Jeudi			17h15			
Vendredi			18h20		18h00	
Samedi			11h00		10h00	15h00

NIVEAU 6



Cours de 60 minutes

CHF 420.- 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	18h45	17h00		
Mardi		18h30		
Mercredi		17h30		
Jeudi		18h15		
Vendredi		19h20	19h00	
Samedi		11h00	09h00	15h00

NIVEAU 7



Cours de 60 minutes

CHF 420.- 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	18h45			
Mardi		18h30		
Mercredi		17h30		
Jeudi		18h15		
Vendredi		19h20	19h00	
Samedi			09h00	15h00

NIVEAU 8



Cours de 60 minutes

CHF 420.- 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	19h00			
Mardi		18h30		
Mercredi		17h30		
Jeudi		18h15		
Vendredi		19h20	19h00	
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 350.- le semestre

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre
AVS-AI CHF 250.- le semestre (avec justificatif)

Cours de 60 minutes

CHF 420.- le semestre

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre
AVS-AI CHF 320.- 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	09h00**		
Jeudi	19h45**	19h30**	

NIVEAU 1 Débutant

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi		20h00	
Mardi	20h15		
Mercredi	07h30	12h30**	
Jeudi	19h00**	19h30**	
Samedi			08h00

NIVEAU 2 Moyen

	Pâquis	Liotard	Contamines
Lundi		20h00	
Mardi	19h15		
Mercredi	07h30	12h30**	
Jeudi	19h30	20h15	
Samedi			08h00

NIVEAU 3 Perfectionnement

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

Aquagym

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

Cours de 45 minutes

1 fois par semaine : **CHF 300.- le semestre** + CHF 30.- frais dossier nouveau membre

2 fois par semaine : **CHF 460.- le semestre** + CHF 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI CHF 200.- 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	
Jedi	18h45	19h30

Filière loisir

JEUNESSE LOISIR

1 entraînement par semaine : CHF 560.- annuel

2 entraînements par semaine : CHF 660.- annuel

+ cotisation fédération CHF 35.-+ 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 (2013-2011)	Lundi 18h45-19h45 Chandieu	Mercredi 17h00-18h00 Chandieu	Vendredi 19h20-20h20 Liotard
Jeunesse 2 13-14 ans (2010-2009)	Mercredi 18h00-19h00 Chandieu		Jeudi 19h00-20h00 Chandieu
Jeunesse 3 15-18 ans (2009-2006)	Mardi 20h30-21h30 Liotard		Jeudi 20h00-21h00 Chandieu

MASTER LOISIR

1 entraînement par semaine : CHF 560.- annuel

2 entraînements par semaine : CHF 660.- annuel

+ cotisation fédération CHF 35.- annuel

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

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

Lundi	20h15-21h30 Chandieu
Mardi	19h30-21h00 Varembe
Jeudi	20h00-21h30 Vernets

Natation pour tous

CHF 300.- annuel + 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
Jeudi	20h15-21h15

Master

MASTER

CHF **795.- annuel** (comprenant la cotisation à la Fédération de natation et la licence) + CHF 30.- frais dossier nouveau membre + pour les entraînements aux Vernets, la 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 faire ou de découvrir la compétition

	Chandieu	Pâquis	Vernets	Liotard
Lundi	12h00-13h00			
Mardi		06h00-07h30		
Mercredi	12h00-13h30			
Jeudi		06h00-07h30	19h30 (muscul.) 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 