

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 20, 1201 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 janvier-juin, les enfants passent un test afin de vérifier leur progression. Les élèves des 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

Jardin aquatique

COURS PARENT-ENFANT

Cours de natation parent/enfant pour les petits de 2 ans et demi à 4 ans et demi ! Plongez dans une aventure où apprentissage rime avec jeu et découverte et développez ainsi l'aisance aquatique de votre enfant avec amusement.

Cours de 30 minutes

CHF 350.- la période (septembre-janvier/janvier-juin) + CHF 30.- frais de dossier nouveau membre

Parent avec enfant dès 2 ans.

Prérequis : Aucun. Découverte du milieu aquatique en présence d'un parent.

	Pâquis	Chandieu
Mercredi	11h30	
Samedi		9h30

École de natation enfants

Les cours de l'École de natation sont donnés dans les écoles de **Pâquis-Centre, Chandieu et Contamines** (adresses en première page).

NIVEAU 1



Cours de 30 minutes

CHF 290.- la période (septembre-janvier/janvier-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	Chandieu			Contamines		
Lundi	16h15	16h30					
Mardi		16h30			16h15		
Mercredi	11h00	09h30	10h00	15h30			
Jeudi	16h30	16h30					
Vendredi		16h30	17h00		16h15		
Samedi		09h30	10h00		12h15	12h45	13h00

NIVEAU 2



Cours de 45 minutes

CHF 370.- la période (septembre-janvier/janvier-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		Chandieu					Contamines		
Lundi	16h30		16h30							
Mardi			16h30		17h00			16h45		
Mercredi	10h15	10h45	09h30	10h00	10h15	11h30	16h00			
Jeudi	16h30		16h45		17h00					
Vendredi			16h30		17h00	17h15		16h15	16h45	
Samedi			09h30		10h15			11h30	13h30	14h15

NIVEAU 3



Cours de 45 minutes

CHF 370.- la période (septembre-janvier/janvier-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		Chandieu			Contamines			
Lundi	16h45	17h15	17h15						
Mardi			17h00			17h30			
Mercredi	09h30	10h00	10h30	11h15	16h45				
Jeudi	16h30	17h15	17h00						
Vendredi			17h30	18h30		17h30			
Samedi			10h15	11h15	10h00	10h45	13h30	14h15	

NIVEAU 4



Cours de 45 minutes

CHF 370.- la période (septembre-janvier/janvier-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).

	Pâquis		Chandieu		Contamines			
Lundi	18h15		17h15					
Mardi			17h45		17h30			
Mercredi	09h15		10h45	16h45				
Jeudi	17h00		17h00					
Vendredi			17h45	18h30	18h25			
Samedi			10h30	11h15	09h00	10h00	10h45	14h15

NIVEAU 5



Cours de 60 minutes

CHF 440.- la période (septembre-janvier/janvier-juin) + CHF 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Après un départ plongé je suis capable de nager 25m Crawl et 25m Dos.

	Pâquis	Chandieu		Contamines		
Lundi	18h00	17h00				
Mardi				17h15		
Mercredi		11h00	17h30			
Jeudi	17h45	17h30				
Vendredi		18h15	19h20	17h00	18h10	
Samedi		11h00		09h00	10h00	15h00

NIVEAU 6



Cours de 60 minutes

CHF 440.- la période (septembre-janvier/janvier-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.

	Pâquis	Chandieu	Contamines		
Lundi	19h00	17h00			
Mardi		18h30			
Mercredi		17h30			
Jeudi		17h45			
Vendredi		19h20	19h10		
Samedi		11h00	09h00	15h00	

NIVEAU 7



Cours de 60 minutes

CHF 440.- la période (septembre-janvier/janvier-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.

	Pâquis	Chandieu	Contamines		
Lundi	19h00				
Mardi		18h30			
Mercredi		17h30			
Jeudi		17h45			
Vendredi		19h20	19h10		
Samedi			09h00	15h00	

NIVEAU 8



Cours de 60 minutes

CHF 440.- la période (septembre-janvier/janvier-juin) + CHF 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Je suis capable d'effectuer un 100m 4Nages avec départ, reprise de nage et virages appropriés.

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Lundi	19h00		
Mardi		18h30	
Mercredi		17h30	
Jeudi		19h00	
Vendredi		19h20	19h10
Samedi			09h00 15h00

PASSERELLE

Ce cours permet aux enfants de 6-7 ans de poursuivre l'apprentissage de la natation dans l'optique de s'orienter vers la filière compétition.

Cours de 60 minutes

CHF 440.- la période (septembre-janvier/janvier-juin) + CHF 30.- frais dossier nouveau membre

Prérequis : Sélection lors des cours ou le meeting des écoles par le responsable de la sélection ou les entraîneurs des groupes Kids.

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Mercredi	10h00		
Vendredi		17h30	
Samedi			13h15

Filière loisir

JEUNESSE LOISIR

1 entraînement par semaine : CHF 560.- annuel (inclus la cotisation à la fédération CHF 35.-)

2 entraînements par semaine : CHF 660.- annuel (inclus la cotisation à la 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 (2014-2012)	Mardi 18h30-19h30 Chandieu	Vendredi 17h00-18h00 Pâquis
Jeunesse 1 et 2	Jeudi 19h00-20h00 Chandieu	Vendredi 19h15-20h15 Chandieu
Jeunesse 2 (2011-2010)	Mardi 18h30-19h30 Chandieu	Vendredi 17h00-18h00 Pâquis
Jeunesse 3 (2009-2006)	Mardi 20h30-21h30 Chandieu	Jeudi 19h30-20h30 Chandieu

École de natation adultes

Les cours de l'École de natation sont donnés dans les écoles de **Pâquis-Centre, Chandieu et Contamines** (adresses en première page).

**Cours de 45 minutes

CHF 370.- la période

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI : -20% / la période (avec justificatif)

Cours de 60 minutes

CHF 440.- la période

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI : -20% / la période (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	Chandieu	Contamines
Mardi	20h15		
Mercredi	08h30**		
Jeudi	18h45**	19h15	

NIVEAU 1 Débutant

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Lundi		20h30	
Mardi	20h15	20h30	
Mercredi	08h30**	11h45**	
Jeudi	18h45**	19h30	
Samedi			08h00

NIVEAU 2 Intermédiaire

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Lundi		20h00	
Mardi	19h15	20h30	
Mercredi	07h30	11h45**	
Jeudi	19h30	20h30	
Samedi			08h00

NIVEAU 3 Perfectionnement

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

Aquagym

- **Chandieu** Ecole de Chandieu, Rue de Chandieu 10, 1202 Genève

Cours de 45 minutes

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

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

AVS-AI CHF 200.- la période (avec justificatif)

Aquagym : Pour maintenir une belle silhouette sans être un sportif acharné et améliorer sa condition physique, cette activité est ouverte à tous, même sans savoir nager. Ambiance dynamique et détente assurée. 45 minutes d'aquagym équivalent à deux heures de gym au sol, avec de nombreux bénéfices : rondeurs gommées, meilleure capacité cardio-vasculaire et circulation sanguine améliorée. Les muscles, mieux oxygénés, brûlent plus de calories. En résumé, une montagne de bénéfices.

	Chandieu
Mercredi	12h30
Jeudi	18h45

Natation pour tous

CHF 300.- annuel (inclus la cotisation à la fédération CHF 35.-)

+ 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.

	Chandieu
Mardi	20h30-21h30

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
Lundi	12h00-13h15		
Mardi		06h00-07h30	
Mercredi	12h00-13h15		
Jeudi		06h00-07h30	20h00-21h30

MASTER LOISIR

1 entraînement par semaine : CHF 560.- annuel (inclus la cotisation à la fédération CHF 35.-)
2 entraînements par semaine : CHF 660.- annuel (inclus la cotisation à la fédération CHF 35.-)
+ 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
Mardi	20h15-21h30 Pâquis
Jeudi	20h00-21h30 Chandieu
Jeudi	20h00-21h30 Vernets*

* Entrée piscine en supplément (carte piscine à CHF 80.- ou individuelle à la caisse)

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

 **SPORT**
Label Qualité pour le Sport

AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE 