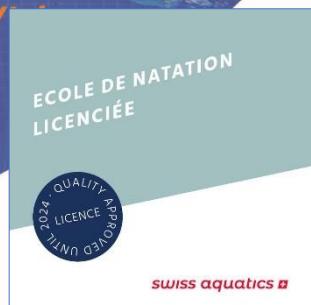


# COURS DE NATATION POUR TOUS

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



Natation Sportive Genève propose des cours de natation pour enfants dès 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 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](mailto: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 360.- 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	Contamines
Mercredi	11h30	09h30	
Samedi		09h30	12h45

## École de natation enfants

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

### NIVEAU 1



Cours de 30 minutes

CHF 300.- 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	11h30	09h30	10h00	15h30		
Jeudi	16h30		16h30			
Vendredi		16h30		17h00	16h15	16h45
Samedi		09h30		10h00	12h15	12h45

## NIVEAU 2



Cours de 45 minutes

CHF 380.- 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	16h45	17h30	16h30									
Mardi			16h30		16h45		16h15		16h45			
Mercredi	10h45		09h30	10h00	10h15	16h00						
Jeudi	16h30	17h00	16h30									
Vendredi			17h00		17h30		16h15	16h45	17h15			
Samedi			09h30		10h15		10h45	11h30	13h30	14h15		

## NIVEAU 3



Cours de 45 minutes

CHF 380.- 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	17h30	18h15	17h15							
Mardi			17h00		17h45		16h45			
Mercredi	10h00		10h30		16h45					
Jeudi	17h15		17h00							
Vendredi			17h45		18h30		17h30			
Samedi			10h15		11h15		10h00	10h45	14h15	

## NIVEAU 4



Cours de 45 minutes

CHF 380.- 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	10h00		10h45	11h15	16h45					
Jeudi	17h45		17h00		17h45					
Vendredi			17h45		18h30		18h15			
Samedi			11h15				10h00	10h45	13h30	14h15

## NIVEAU 5

Cours de 60 minutes

CHF 450.- 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	19h00		17h00		
Mardi			17h30		17h15
Mercredi	9h00	11h00	17h30		
Jeudi	18h30		17h15		
Vendredi			18h15		18h00
Samedi			11h00	09h00	15h00

## NIVEAU 6

Cours de 60 minutes

CHF 450.- 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	9h00	17h30		
Jeudi		17h45		
Vendredi	17h00	19h15		19h00
Samedi			09h00	15h00

## NIVEAU 7



Cours de 60 minutes

CHF 450.- 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	17h00		
Mardi		18h30		
Mercredi		17h30		
Jeudi		17h45		
Vendredi	17h00	19h15		19h00
Samedi			09h00	15h00

## NIVEAU 8



Cours de 60 minutes

CHF 450.- 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			
Vendredi	17h00	19h15	19h00
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 450.- 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		11h00	
Vendredi			
Samedi			13h15

## Filière loisir

### JEUNESSE LOISIR

1 entraînement par semaine : CHF 565.- annuel (+ cotisation à la fédération CHF 35.-)

2 entraînements par semaine : CHF 705.- annuel (+ 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 (2015-2013)	Mardi 18h30-19h30 Chandieu	Jeudi 18h15-19h15 Chandieu	Vendredi 19h15-20h15 Chandieu
Jeunesse 2 (2012-2011)	Mardi 18h30-19h30 Chandieu	Jeudi 18h15-19h15 Chandieu	Vendredi 19h15-20h15 Chandieu
Jeunesse 3 (2010-2007)	Mardi 20h00-21h00 Varembe	Jeudi 19h15-20h15 Chandieu	

# École de natation adultes

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

\*\*Cours de 45 minutes

CHF 380.- la période

+ CHF 30.- frais dossier nouveau membre

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

Cours de 60 minutes

CHF 450.- 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<sup>ème</sup> nage.

Niveau 2 moyen 2 nages acquises. Apprentissage d'une 3<sup>ème</sup> nage.

Niveau 3 avancé 3 nages acquises. Apprentissage de la 4<sup>ème</sup> nage.

## NIVEAU 0 Phobique

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Mardi	20h15		
Mardi		20h30	
Jeudi		19h15	

## NIVEAU 1 Débutant

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Lundi		20h30	
Mardi	20h15	20h15	
Mercredi	8h30**		
Jeudi	19h30	20h15	
Samedi			08h00

## NIVEAU 2 Intermédiaire

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Lundi		20h00	
Mardi	19h15	20h30	
Mercredi	7h30	11h15**	
Jeudi	19h30	20h15	
Samedi			08h00

## NIVEAU 3 Perfectionnement

	Pâquis	Chandieu	Contamines
Lundi		20h00	
Mardi	19h15	20h30	
Mercredi	7h30		
Jeudi	19h30	20h15	
Samedi			08h00

## Aquagym

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

Cours de 45 minutes

1 fois par semaine : CHF 320.- la période + CHF 30.- frais dossier nouveau membre  
2 fois par semaine : CHF 480.- la période + CHF 30.- frais dossier nouveau membre

AVS-AI CHF 220.- 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	11h45	12h30
Jeudi	18h45	19h30

## Natation pour tous

CHF 320.- 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 Vernettes, 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	Vernettes
Lundi	12h00-13h15		
Mardi		06h00-07h30	
Mercredi	12h00-13h15		19h30 Circuit training
Jeudi		06h00-07h30	20h00-21h30

## MASTER LOISIR

1 entraînement par semaine : CHF 565.- annuel (+ cotisation à la fédération CHF 35.-)  
2 entraînements par semaine : CHF 705.- annuel (+ 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	20h15-21h15 Pâquis
Mercredi	20h00-21h30 Vernettes*
Jeudi	20h00-21h30 Vernettes*

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

## Filière compétition

Des entraîneurs diplômés Swiss Aquatics forment des nageurs du niveau cantonal jusqu'au niveau international, dans un centre reconnu et labellisé 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

   
Label Qualité pour le Sport

AVEC LE SOUTIEN DE LA VILLE DE GENÈVE 