

COURS DE NATATION POUR TOUS

ENFANTS DÈS 4ANS, 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
- 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.

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

📍 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^{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 | | |
| 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 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 | | 19h30 Circuit training | 20h00-21h30 |
| 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 Vernets* |
| Jeudi | 20h00-21h30 Vernets* |

* 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 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 