

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 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 (août-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		09h30	
Samedi		09h30	12h45

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 300.- la période (août-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				
Vendredi		16h30	17h00		16h15	
Samedi		09h30	10h00		12h15	12h45

NIVEAU 2



Cours de 45 minutes

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

NIVEAU 3



Cours de 45 minutes

CHF 380.- la période (août-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		16h30						
Mardi			17h00	17h45		16h45			
Mercredi	10h00		10h15	10h30	16h45				
Jeudi	16h30	17h15	17h00						
Vendredi			17h15		17h30		17h30		
Samedi			10h30		11h15		10h00	10h45	14h15

NIVEAU 4



Cours de 45 minutes

CHF 380.- la période (août-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	17h30	18h15	17h15							
Mardi			17h00		17h45		17h30			
Mercredi	10h00		10h30	10h45	16h45					
Jeudi	17h15		17h15							
Vendredi			17h30		18h30		18h15			
Samedi			10h30		11h15		10h00	10h45	13h30	14h15

NIVEAU 5



Cours de 60 minutes

CHF 450.- la période (août-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		16h45	17h15	
Mercredi	9h00	11h00	17h30	
Jeudi	18h30	17h15		
Vendredi		18h15	17h00	18h00
Samedi		11h00	09h00	15h00

NIVEAU 6



Cours de 60 minutes

CHF 450.- la période (août-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	11h00	17h30	
Jeudi	18h30	18h00		
Vendredi		19h15	19h00	
Samedi			09h00	15h00

NIVEAU 7



Cours de 60 minutes

CHF 450.- la période (août-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	18h30	18h00		
Vendredi		19h15	19h00	
Samedi			09h00	15h00

NIVEAU 8



Cours de 60 minutes

CHF 450.- la période (août-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	18h00		
Vendredi		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 (août-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	09h00	11h00	
Vendredi	17h00		
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 (2014-2016)	Mardi 18h30-19h30 Chandieu	Jeudi 19h00-20h00 Chandieu	Vendredi 19h15-20h15 Chandieu
Jeunesse 2 (2012-2013)	Mardi 18h30-19h30 Chandieu	Jeudi 19h00-20h00 Chandieu	Vendredi 19h15-20h15 Chandieu
Jeunesse 3 (2011-2008)	Mardi 20h30-21h30 Chandieu	Jeudi 19h00-20h00 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 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		
Mercredi	08h15**		
Jeudi		19h30**	

NIVEAU 1 Débutant

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

NIVEAU 2 Intermédiaire

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

NIVEAU 3 Perfectionnement

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

Aquagym

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

Master

MASTER A

CHF **500.- annuel** (+ cotisation à la Fédération de natation + 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 ont la volonté de s'entraîner régulièrement et de participer aux compétitions proposées par l'entraîneur

	Chandieu	Pâquis	Vernets
Lundi	12h00-13h15		
Mardi		20h00-21h30	
Mercredi	12h00-13h15		
Jeudi			20h00-21h30

MASTER B

CHF **500.- annuel** (+ cotisation à la Fédération de natation + 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, et qui participent à quelques compétitions

Lundi	20h00-21h30	Chandieu
Mardi	20h30-21h30	Chandieu
Mercredi	20h00-21h30	Vernets*
Jeudi	20h00-21h30	Chandieu

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	20h30-21h30	Chandieu
Mercredi	20h00-21h30	Vernets*
Jeudi	20h00-21h30	Chandieu

* 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


Label Qualité pour le Sport

AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE 