

LEVALLOIS SPORTING CLUB NATATION



SAISON 2023-2024

ACCUEIL RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS

LSC NATATION

CENTRE AQUATIQUE DE LEVALLOIS,

29 RUE PIERRE-BROSSOLETTE

01 47 15 74 15

NATATION-LEVALLOISSPORTINGCLUB.FR



LE LSC NATATION PROPOSE DIVERSES ACTIVITÉS AQUATIQUES DISPENSÉES PAR DES MAÎTRES-NAGEURS ET DES ÉDUCATEURS DIPLÔMÉS D'ÉTAT.

BÉBÉS NAGEURS DE 4 MOIS À 3 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain pour l'accompagnateur et l'enfant à partir d'un an.

Activité de découverte du milieu aquatique où le bébé est accompagné du papa ou de la maman. Cette activité est encadrée, le but étant de le familiariser avec le milieu aquatique, de l'orienter vers une pratique de plus en plus autonome et de lui faire découvrir les diverses possibilités motrices qu'offre cet environnement.

235€ résidents levalloisiens / **355€** extérieurs

JARDIN AQUATIQUE DE 3 À 5 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain.

L'enfant toujours accompagné d'un parent, évolue grâce à des parcours à thèmes, des ateliers ludiques spécifiques qui favorisent son développement psychomoteur.

235€ résidents levalloisiens / **355€** extérieurs

RÉFLEXE ANTI-NOYADE DE 3 A 5 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain et lunettes.

Cycle de 17 séances permettant à l'enfant de s'approprier des réflexes, autour d'ateliers ludiques, pour sauver sa vie en cas de chute accidentelle. Cycle au choix :

- **Cycle 1** : Du 9/09/23 au 27/01/24
- **Cycle 2** : Du 3/02/24 au 22/06/24

320€ résidents levalloisiens / **370€** extérieurs

INITIATION DE 5 À 6 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain et lunettes.

Sans les parents, les enfants découvrent les bases de la natation (autonomie, respiration, immersion, déplacement sur le dos, sur le ventre).

250€ résidents levalloisiens / **355€** extérieurs

ÉCOLE DE NATATION DE 6 À 12 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain et lunettes.

Destinée aux débutants pour l'apprentissage de la natation ou aux enfants sachant nager mais qui souhaitent apprendre une autre nage, se perfectionner ou s'entraîner. Niveau : débutant à nageur confirmé.

Les différents niveaux

Grenouille, Pingouin, Espadon, Requin, Dauphin.

285€ résidents levalloisiens (416€ si 2 cours hebdomadaires) **415€** extérieurs

NATATION ADOS DE 13 À 17 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain et lunettes.

L'équipe propose un entraînement adapté, des conseils techniques, une découverte du waterpolo et des parcours subaquatiques.

Activité destinée à un public sachant déjà nager et souhaitant se perfectionner.

285€ résidents Levalloisiens (401€ si 2 cours hebdomadaires)

415€ extérieurs

NATATION ADULTES À PARTIR DE 18 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain, lunettes, plaquettes, pull-buoy et palmes.

Destinée aux adultes pratiquant au moins une nage qui souhaitent perfectionner leur technique, apprendre d'autres nages ou suivre un entraînement. 2 à 3 groupes de niveaux sont ainsi proposés.

285€ résidents Levalloisiens (401€ si 2 cours hebdomadaires)

200€ 18/25 ans résidents Levalloisiens (286€ si 2 cours hebdomadaires)

415€ extérieurs

265€ 18/25 ans extérieurs

NATATION ADULTES DÉBUTANTS À PARTIR DE 18 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain, lunettes, plaquettes, pull-buoy et palmes.

Destinée aux adultes souhaitant apprendre les bases de la natation.

220€ résidents Levalloisiens (321€ si 2 cours hebdomadaires)

308€ extérieurs

NATATION ADULTES AQUAPHOBIE À PARTIR DE 18 ANS

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain, lunettes, plaquettes, pull-buoy et palmes.

Destinée aux personnes qui souhaitent vaincre leur peur de l'eau.

220€ résidents Levalloisiens

325€ extérieurs

NATATION ADULTES DÉCOUVERTE WATERPOLO

Équipement OBLIGATOIRE : bonnet de bain.

220€ résidents Levalloisiens

310€ extérieurs

ACCUEIL ET RENSEIGNEMENTS

01 47 15 74 15

NATATION@LEVALLOIS-SPORTING-CLUB.FR

SÉBASTIEN LOEUILLIETTE : MANAGER - SLOEUILLIETTE@LSCNATATION.FR

AQUAGYM À PARTIR DE 16 ANS

Équipement **OBLIGATOIRE** : bonnet de bain.

NIVEAU MODÉRÉ	NIVEAU SOUTENU	NIVEAU INTENSE
<p>AQUABALANCE Activité alliant cardio, stretching et relaxation dans le but de remodeler et tonifier le corps.</p> <p>MARCHE AQUATIQUE Activité axée sur la marche à pied lente avec de grandes amplitudes.</p>	<p>AQUABODY Séances axées sur le renforcement musculaire (utilisation d'haltères).</p> <p>AQUAFITNESS Cours rythmés et toniques, avec utilisation de différents matériels.</p> <p>AQUASTRONG Séances pratiquées avec des élastiques et des rondins en mousse. L'objectif est de stimuler toute la musculature en utilisant des accessoires fitness.</p>	<p>AQUABOXING Destinée à un public initié, activation cardiovasculaire intense et cours chorégraphiés (utilisation de gants).</p> <p>AQUARUNNING Activité tonifiante axée sur la marche à pied rapide et course. Bénéfique pour activer la circulation sanguine.</p> <p>AQUATONIK Activité très intense et rythmée destinée à un public sportif.</p>

1 ou 2 cours à réserver chaque semaine sur la plateforme en ligne : levallois.extraclub.fr

275€ résidents levalloisiens (385€ si 2 séances hebdomadaires)

12€ la séance ou cours d'essai

395€ extérieurs (595€ si 2 séances hebdomadaires)

17€ la séance ou cours d'essai

AQUACYCLING À PARTIR DE 16 ANS

Équipement **OBLIGATOIRE** : bonnet et chaussons spécifiques.

Aquacycling

Concept de vélo aquatique.

RÉSIDENTS LEVALLOISIENS	EXTÉRIEURS
486€ l'année pour un cours hebdomadaire	804€ l'année pour un cours hebdomadaire
774€ pour deux cours	1278€ pour deux cours
245€ au semestre pour un cours hebdomadaire	400€ au semestre pour un cours hebdomadaire
390€ pour deux cours	640€ pour deux cours
15€ la séance ou cours d'essai	23€ la séance ou cours d'essai.

1 ou 2 cours à réserver chaque semaine sur la plateforme en ligne : levallois.extraclub.fr

Équipement en vente auprès de la section

Bonnets, lunettes, palmes et chaussons d'aquacycling.

Horaires d'inscriptions

Lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 21h30.

Vendredi de 9h à 12h30 et de 16h30 à 21h.

Inscriptions uniquement sur rendez-vous au 01 47 15 74 15.

APPORTER

- **Un justificatif de domicile** de moins de 3 mois (résidents levalloisiens)
- **Un RIB** (résidents levalloisiens)
- **Une attestation d'employeur** ou une fiche de paie (Entreprises levalloisiennes)
- **Le règlement** en chèque ou espèces (Entreprises levalloisiennes, non levalloisiens)

REmplIR

- Un questionnaire santé pour le public majeur
- Un questionnaire sport-santé pour le public mineur

Tout dossier incomplet sera refusé

**PLANNING PRÉVISIONNEL
SAISON 2023-2024**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<ul style="list-style-type: none"> AQUABALANCE 11h45 - 12h30 AQUABODY AQUACYCLING 12h30 - 13h15 	<ul style="list-style-type: none"> AQUABALANCE 11h45 - 12h30 AQUAFITNESS AQUACYCLING 12h30 - 13h15 	<ul style="list-style-type: none"> MARCHE AQUATIQUE 10h - 10h45 École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 10h45 - 11h45 École de natation 6 à 12 ans (G/P) 11h45 - 12h45 Initiation 5 et 6 ans 11h45 - 12h30 AQUABODY AQUACYCLING 12h45 - 13h30 	<ul style="list-style-type: none"> AQUABALANCE 11h45 - 12h30 AQUATONIK AQUACYCLING 12h30 - 13h15 École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 17h - 18h École de natation 6 à 12 ans (G/P/E) 18h - 19h Nat. Ado 13 à 14 ans (Maitrise 4 nages) 18h - 19h AQUAFITNESS AQUACYCLING 19h - 19h45 AQUABOXING AQUACYCLING 19h45 - 20h30 AQUABODY AQUACYCLING 20h30 - 21h15 DÉCOUVERTE WATERPOLO 21h15 - 22h 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E) 17h45 - 18h45 Nat. Ado 15 à 17 ans 18h45 - 19h45 Natation Adultes 19h45 - 20h45 Natation Adultes débutants Aquaphobie 20h45 - 21h30 	<ul style="list-style-type: none"> AQUAFITNESS AQUACYCLING 8h - 8h45 Bébés nageurs 9h - 9h30 9h30 - 10h 10h - 10h30 10h30 - 11h Jardin aquatique 11h - 11h30 Réflexe anti-inoyade 11h45 - 12h15 AQUABOXING AQUACYCLING 12h30 - 13h15 AQUATONIK AQUACYCLING 13h15 - 14h Initiation 5 et 6 ans 14h - 14h45 École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 14h45 - 15h45 15h45 - 16h45 16h45 - 17h45 AQUACYCLING AQUAFITNESS 17h45 - 18h30
<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 17h - 18h 18h - 19h 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 17h - 18h 	<ul style="list-style-type: none"> Initiation 5 et 6 ans 14h - 14h45 École de natation 6 à 12 ans (G/P/E) 14h - 15h 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 18h - 19h 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E) 17h45 - 18h45 	<ul style="list-style-type: none"> Réflexe anti-inoyade 11h45 - 12h15
<ul style="list-style-type: none"> Nat. Ado 13 à 14 ans 18h - 19h 	<ul style="list-style-type: none"> Nat. Ado 13 à 14 ans (Maitrise 4 nages) 18h - 19h 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 15h - 16h 16h - 17h 17h - 18h 	<ul style="list-style-type: none"> Nat. Ado 13 à 14 ans (Maitrise 4 nages) 18h - 19h 	<ul style="list-style-type: none"> Nat. Ado 13 à 14 ans 17h45 - 18h45 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 14h45 - 15h45
<ul style="list-style-type: none"> Natation Adultes 20h30 - 21h30 	<ul style="list-style-type: none"> AQUARUNNING 19h - 19h45 AQUABOXING AQUACYCLING 19h45 - 20h30 AQUASTRONG AQUACYCLING 20h30 - 21h15 AQUACYCLING 21h15 - 22h 	<ul style="list-style-type: none"> Nat. Ado 13 à 14 ans 18h - 19h Nat. Ado 15 à 17 ans (Maitrise 4 nages) 19h - 20h Natation Adultes 21h - 22h 	<ul style="list-style-type: none"> Nat. Ado 13 à 14 ans 18h - 19h 	<ul style="list-style-type: none"> Nat. Ado 15 à 17 ans 18h45 - 19h45 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 14h45 - 15h45
<ul style="list-style-type: none"> Nat. Adultes débutants 21h30 - 22h15 	<ul style="list-style-type: none"> Nat. Adultes débutants 21h15 - 22h 	<ul style="list-style-type: none"> Natation Adultes 21h - 22h 	<ul style="list-style-type: none"> Natation Adultes 21h15 - 22h 	<ul style="list-style-type: none"> Natation Adultes débutants Aquaphobie 20h45 - 21h30 	<ul style="list-style-type: none"> École de natation 6 à 12 ans (G/P/E/R/D) 14h45 - 15h45