



# LEVALLOIS SPORTING CLUB NATATION

PLANNING PRÉVISIONNEL  
SAISON 2024-2025

## SAISON 2024-2025

ACCUEIL RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS

LSC NATATION

CENTRE AQUATIQUE DE LEVALLOIS,

29 RUE PIERRE-BROSSOLETTE

01 47 15 74 15

NATATION-LEVALLOISSPORTINGCLUB.FR



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AQUABALANCE</b> •</li> <li>• <b>AQUABODY</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> </ul> 11h45 - 12h30 12h30 - 13h15  Ecole de natation 6 à 12 ans (G2/P/E/R/D) 17h - 18h 18h - 19h  Nat. Ado 13 à 14 ans 18h - 19h  Natation Adultes 20h30 - 21h30  Nat. Adultes débutants 21h30 - 22h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AQUABALANCE</b> •</li> <li>• <b>AQUAFITNESS</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> </ul> 11h45 - 12h30 12h30 - 13h15  Ecole de natation 6 à 12 ans (G2/P/E/R/D) 17h - 18h 18h - 19h  Nat. Ado 13 à 14 ans (Maîtrise 4 nages) 18h - 19h  Nat. Ado 13 à 14 ans 19h45 - 20h30  Nat. Adultes débutants 21h15 - 22h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MARCHE AQUATIQUE</b> •</li> <li>• <b>AQUABODY</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> </ul> 10h - 10h45 11h45 - 12h30 12h30 - 13h15  Ecole de natation 6 à 12 ans (G2/P/E/R/D) 10h45 - 11h45  Ecole de natation 6 à 12 ans (G1/G2) 11h45 - 12h45  Initiation 5 et 6 ans 11h45 - 12h30  Ecole de natation 6 à 12 ans (G2/P) 14h - 15h  Nat. Ado 13 à 14 ans 18h - 19h  Nat. Ado 15 à 17 ans (Maîtrise 4 nages) 19h - 20h  Natation Adultes 21h - 22h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AQUABALANCE</b> •</li> <li>• <b>AQUATONIK</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> </ul> 11h45 - 12h30 12h30 - 13h15  Ecole de natation 6 à 12 ans (G2/P/E/R/D) 17h - 18h 18h - 19h  Nat. Ado 13 à 14 ans (Maîtrise 4 nages) 18h - 19h  Nat. Ado 15 à 17 ans 18h45 - 19h45  Natation Adultes 19h45 - 20h45  Natation Adultes débutants Aquaphobie 20h45 - 21h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AQUAFITNESS</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> <li>• <b>AQUATONIK</b> •</li> <li>• <b>AQUABOXING</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> </ul> 8h - 8h45 9h - 9h30 9h30 - 10h 10h - 10h30 10h30 - 11h  Bébés nageurs 9h30 - 10h 10h - 10h30 10h30 - 11h  Jardin aquatique 11h - 11h30  Réfexe anti-noyade 11h45 - 12h15  Ecole de natation 6 à 12 ans (G2/P/E) 17h45 - 18h45  Nat. Ado 13 à 14 ans 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"> <li>• <b>AQUAFITNESS</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> <li>• <b>AQUABOXING</b> •</li> <li>• <b>AQUACYCLING</b> •</li> <li>• <b>AQUAFITNESS</b> •</li> </ul> 8h - 8h45 9h - 9h30 9h30 - 10h 10h - 10h30 10h30 - 11h  Bébés nageurs 9h30 - 10h 10h - 10h30 10h30 - 11h  Jardin aquatique 11h - 11h30  Réfexe anti-noyade 11h45 - 12h15  Ecole de natation 6 à 12 ans (G2/P/E/R/D) 17h - 18h 18h - 19h  Nat. Ado 13 à 14 ans (Maîtrise 4 nages) 18h - 19h  Nat. Ado 15 à 17 ans 18h45 - 19h45  Natation Adultes 19h45 - 20h45  Natation Adultes débutants Aquaphobie 20h45 - 21h30

La section se réserve le droit de modifier les thématiques

## AQUACYCLING À PARTIR DE 16 ANS

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

### Aquacycling

Concept de vélo aquatique.

RÉSIDENTS LEVALLOISIENS	EXTÉRIEURS
<b>490€</b> l'année pour un cours hebdomadaire	<b>804€</b> l'année pour un cours hebdomadaire
<b>770€</b> pour deux cours	<b>1278€</b> pour deux cours
<b>245€</b> au semestre pour un cours hebdomadaire	<b>400€</b> au semestre pour un cours hebdomadaire
<b>390€</b> pour deux cours	<b>640€</b> pour deux cours
<b>15€</b> la séance ou cours d'essai	<b>23€</b> la séance ou cours d'essai.

1 ou 2 cours à réserver chaque semaine sur la plateforme en ligne : [levallois.extraclub.fr](http://levallois.extraclub.fr)

### Équipement en vente auprès de la section

Bonnets, lunettes et chaussons d'aquacycling.

### Horaires d'inscriptions

Inscriptions uniquement sur rendez-vous,

du lundi 9 septembre 2024 au samedi 28 juin 2025, au 01 47 15 75 15

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

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

### 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)

### REMPHIR

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

Tout dossier incomplet sera refusé

**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.

**240€** 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.

**240€** 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 14/09/24 au 01/02/25
- **Cycle 2 :** Du 08/02/25 au 28/06/25

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

**INITIATION NATATION 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).

**255€** 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 1, Grenouille 2, Pingouin, Espadon, Requin, Dauphin.

**290€** résidents levalloisiens (420€ si 2 cours hebdomadaires)  
**415€** extérieurs (545€ si 2 cours hebdomadaires)

**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.

**290€** résidents Levalloisiens (405€ si 2 cours hebdomadaires)  
**415€** extérieurs (530€ si 2 cours hebdomadaires)

**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 (400€ si 2 cours hebdomadaires)  
**200€** 18/25 ans résidents Levalloisiens (286€ si 2 cours hebdomadaires)  
**415€** extérieurs (530€ si 2 cours hebdomadaires)  
**265€** 18/25 ans extérieurs (395€ si 2 cours hebdomadaires)

**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 (462€ si 2 cours hebdomadaires)

**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 et lunettes.

**220€** résidents Levalloisiens  
**310€** extérieurs

**AQUAGYM À PARTIR DE 16 ANS**

**Équipement OBLIGATOIRE :** bonnet de bain.

NIVEAU MODÉRÉ	NIVEAU SOUTENU	NIVEAU INTENSE
<p><b>AQUABALANCE</b> Activité alliant cardio, stretching et relaxation dans le but de remodeler et tonifier le corps.</p> <p><b>MARCHE AQUATIQUE</b> Activité axée sur la marche à pied lente avec de grandes amplitudes.</p>	<p><b>AQUABODY</b> Séances axées sur le renforcement musculaire (utilisation d'haltères).</p> <p><b>AQUAFITNESS</b> Cours rythmés et toniques, avec utilisation de différents matériels.</p> <p><b>AQUASTRONG</b> 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><b>AQUABOXING</b> Destinée à un public initié, activation cardiovasculaire intense et cours chorégraphiés (utilisation de gants).</p> <p><b>AQUARUNNING</b> Activité tonifiante axée sur la marche à pied rapide et course. Bénéfique pour activer la circulation sanguine.</p> <p><b>AQUATONIK</b> 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](http://levallois.extraclub.fr)**

RÉSIDENTS LEVALLOISIENS	EXTÉRIEURS
<b>280€</b> (390€ si 2 séances hebdomadaires)	<b>395€</b> (595€ si 2 séances hebdomadaires)
<b>12€</b> la séance ou cours d'essai	<b>17€</b> la séance ou cours d'essai

**ACCUEIL, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS\***

**01 47 15 74 15**

[NATATION@LEVALLOIS-SPORTING-CLUB.FR](mailto:NATATION@LEVALLOIS-SPORTING-CLUB.FR)

**SÉBASTIEN LOEUILLIETTE : DIRECTEUR - [SLOEUILLIETTE@LSCNATATION.FR](mailto:SLOEUILLIETTE@LSCNATATION.FR)**

\* INSCRIPTIONS UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS