

Le Club de Natation Fougerais

C'est plus de 450 adhérents qui pratiquent

La Natation

Pour le plaisir (perfectionnement) ou la compétition
Participation aux compétitions de niveau
départemental à national

Le Waterpolo

Entraînements et participation au championnat régional
Participation de jeunes à des regroupements régionaux

Site du CNF: www.natation-fougeres.com

Contacts: mail club-natation-fougerais@orange.fr

Tel: 06.83.10.11.39

Club de natation fougerais, Boulevard Nelson Mandela,
L'Aquatis, 35300 FOUGERES

Saison 2021-2022

Conditions d'inscriptions au Club : savoir nager 50 m en grand bassin sans matériel (25 m ventral et 25 m dorsal). Le club n'apprend pas à nager (voir avec L'Aquatis) mais propose uniquement du perfectionnement.

Tests et Inscriptions (nouveaux adhérents) :

- Enfants : Samedi 11 Septembre de 14h à 18h
- Adultes : Lundi 13 Septembre de 20h à 21h.

Venir avec son maillot de bain pour le passage des tests.

Réinscriptions Club (anciens adhérents):

- Mercredi 01^{er} Septembre de 14h à 19h
- Jeudi 02 Septembre de 17h à 19h

Au bout du bâtiment de L'Aquatis.

Tarifs adhésion Club 2021-2022 :

- Enfants : 175 €
- Adultes : 190 €

Tarif dégressif pour plusieurs membres de la même famille.

Pour les jeunes, aides possibles avec les coupons sports, sous conditions.

Les groupes jeunes

Perfectionnement

Niveau 1 (perfectionnement brasse et dos, apprentissage crawl)

Têtards, mercredi 10h20 à 11h20 ou 14h45 à 15h45 (2012 et après)

Grenouilles, mercredi 16h45 à 17h45 (enfants de 2010-2012)

Tritons, mercredi 17h45 à 18h45 (enfants nés en 2008 et avant)

Niveau 2 (perfectionnement 3 nages)

Benjamins district : mardi 17h15 à 18h30 (nés en 2009-2010)

Minimes district : mardi 17h15 à 18h30 (nés en 2007-2008)

Cadets district : mercredi 14h15 à 15h30 (nés en 2003-2006)

Pré-compétition

Canards, mercredi de 11h20 à 12h30 ou 15h45 à 16h45 et vendredi de 17h15 à 18h30 (enfants de 2011-2012)

Compétition

Participation obligatoire aux compétitions

Cygnes : lundi et Jeudi de 17h15 à 18h30 et mercredi de 11h à 12h15 ou 15h30 à 16h45 (enfants de 2010-2012) : 2 Entraînements/Semaine obligatoire

Groupe Natathlon : mardi de 17h15 à 18h30, mercredi de 16h45 à 18h, jeudi de 17h15 à 18h30 (Filles de 2009 à 2011 & Garçons 2008 à 2010) : 3 entraînements/Semaine obligatoire

Groupe Nat'35 : Mardi de 18h30 à 20h et Mercredi de 14h15 à 15h30 : Jeunes de 2008 et avant pour compétitions départementales et water-polo (2 séances/semaine)

Groupe Élite : 3 entraînements minimum (2009 et avant)

Lundi, mardi et jeudi 18h30 à 20h, mercredi 13h à 14h30 ou 18h à 19h45, vendredi de 18h15 à 20h00, samedi 12h15 à 14h15

Waterpolo

École de waterpolo : samedi de 12h30 à 14h

Entraînement : Vendredi de 19h30 à 21h30

+ 2 entraînements de natation obligatoires dans le groupe Nat 35

Les groupes adultes

Perfectionnement niveau 1

(Perfectionnement brasse et dos, apprentissage crawl)

Lundi de 12h à 13h Jeudi de 20h15 à 21h30

Mardi de 13h à 14h

Perfectionnement niveau 2 (3 nages)

Lundi de 13h à 14h

Mardi de 12h à 13h

Jeudi de 12h à 13h

Vendredi de 13h à 14h

Lundi de 20h à 21h15

Jeudi de 18h30 à 20h

Jeudi de 20h à 21h30

4 nages et compétition

Jeudi de 12h à 14h

Mardi de 20h à 21h30

Jeudi de 20h à 21h30

Seuls les nageurs participant aux compétitions peuvent venir s'entraîner 2 soirs par semaine.