



Le Club de Natation Fougérais

C'est plus de 450 adhérents qui pratiquent

La Natation

pour le plaisir (perfectionnement) ou la compétition
Participation aux compétitions de niveau
départemental à inter-régional

Le Waterpolo

Entraînements et participation à des matchs amicaux
Participation de jeunes à des regroupements régionaux

Site du CNF: www.natation-fougères.com

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

Tel: 02.23.51.52.97

Club de natation fougérais, Boulevard Nelson Mansela,
L'Aquatis, 35300 FOUGERES

Saison 2016 – 2017

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

Tests et Inscriptions (nouveaux adhérents) :

- Enfants: samedi 10 septembre de 14h à 18h (tests commun avec les leçons de natation de L'Aquatis)
- Adultes : jeudi 1^{er} et vendredi 2 septembre de 20h à 21h ; le vendredi 16 septembre de 19h à 19h45.

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

Réinscriptions Club (anciens adhérents):

- Mercredi 31 août de 14h à 20h
- Jeudi 1^{er} septembre de 17h à 20h

Au bout du bâtiment de L'Aquatis.

Tarifs adhésion Club 2016 - 2017:

- Enfants : 170€
- Adultes : 185 €

Tarif dégressif pour plusieurs membres de la même famille.

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

Les groupes jeunes

Perfectionnement

Niveau 1 (perfectionnement brasse et dos, apprentissage crawl)

Têtards, mercredi 13h à 14h (enfants de 2009 - 2008)

Rainettes, mercredi 15h20 à 16h20 (enfants de 2007 - 2006)

Grenouilles, mercredi 17h à 18h (enfants de 2005 à 2006)

Tritons, mercredi 18h à 19h (enfants nés en 2004 et avant)

Niveau 2 (perfectionnement 3 nages)

Canetons, mercredi de 13h à 14h (nés en 2006 - 2007)

Benjamins district, mardi 17h15 à 18h30 (nés en 2005-2004)

Minimes district, jeudi 17h15 à 18h30 (nés en 2003 - 2002)

Cadets-juniors district : mercredi 14h15 à 15h30 (nés en 2001 et -)

Pré-compétition

Canards, mercredi de 14h10 à 15h10 et vendredi de 17h15 à 18h30 (enfants de 2008 à 2006)

Compétition

Participation obligatoire aux compétitions

Cygnés : mardi de 17h15 à 18h30 et jeudi de 17h15 à 18h30 (enfants de 2006 et 2007)

Groupe Natathlon :(filles 2004 à 2006 et garçons 2003 à 2005) : 3 entraînements obligatoires

Niv 1 : lundi et jeudi de 17h15 à 18h30, mercredi 16h45 - 18h

Niv 2 : lundi et jeudi de 18h30 à 20h, mercredi 16h45 - 18h

Groupe Nat 35 : jeunes de 2003 et + pour compétition départementales et WP

Mardi de 18h30 à 20h et mercredi de 15h30 à 16h45

Groupe Élite : 3 entraînements minimum (2003 et plus)

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

Waterpolo

École de waterpolo : samedi de 12h30 à 14h

Cadets et plus : Vendredi de 19h45 à 21h30

plus 2 entraînements de natation obligatoires (groupe Nat 35)

Les groupes adultes

Perfectionnement niveau 1

(perfectionnement brasse et dos, apprentissage crawl)

Lundi de 12h à 13h

Mercredi de 19h à 20h

Mardi de 13h à 14h

Jeudi de 20h15 à 21h30

Perfectionnement niveau 2 (3 nages)

Lundi de 13h à 14h

Lundi de 20h à 21h15

Mardi de 12h à 13h

Jeudi de 18h30 à 20h

Jeudi de 12h à 13h

Jeudi de 20h à 21h30

Vendredi de 13h à 14h

4 nages et compétition

Jeudi de 12h à 13h30

Mardi de 20h à 21h30

Jeudi de 20h à 21h30

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