

Après avoir formé Franck ESPOSITO, (Médaille Olympique), Giacomo PEREZ-DORTONA (Champion du Monde, Barcelone 2013) et Nicolas D'ORIANO (champion de France 2017 du 400 4N, équipe de France aux JO 2016 à Rio), l'équipe d'entraîneurs de l'AS CACHALOTS vous attend pour vos activités estivales !



CONTACTS :

AS CACHALOTS SIX FOURS
927 avenue de la mer
83140 SIX FOURS

Téléphone : 06 26 94 27 70
Email : permanence@ascachalots.fr
www.ascachalots.fr

Rejoignez nous sur et
A.S Cachalots Six-Fours

COMMENT S'INSCRIRE ?

Rendez vous directement sur le club d'été,
plage de Bonnegrace à côté de Brutal Beach

L'équipe vous accueille tous les jours
de 9h30 à 12h30 et de 15h30 à 18h15



TARIFS

Aquagym

Le cours de 30 minutes : 5 euros
Carnet de 10 tickets : 45 euros

Eveil 3-6 ans

le cours de 30 minutes 12 euros
Stage de 5 séances 55 euros

Apprentissage 5 ans et plus

le cours de 45 minutes :15 euros
Stage de 5 séances : 60 euros

Perfectionnement 6 ans et plus

Le cours de 45 minutes : 15 euros
Stage de 5 séances : 60 euros

Initiation Nat. Synchro 7-12 ans

Les 4 cours de 45 minutes : 50 euros

« Opération j'apprends à nager 6-12 ans »

10 cours d'une heure.
10 € (frais d'inscription)

Attention : pour l'opération

« j'apprends à nager »

le nombre de places est limité, et le tarif est
unique, même en cas de cycle incomplet.



A S CACHALOTS SIX-FOURS



7JOURS / 7

Jours fériés
du 03 Juillet au 25 Aout 2017

« Plage de Bonnegrace »
Six Fours les Plages

En partenariat avec :



AQUAGYM



Les cours d'aquagym sont assurés par des éducateurs
diplômés qui vous proposeront un cours pour vous
dépenser et dans la bonne humeur...

Tous les jours de 9h30 à 10h

INITIATION SYNCHRO



La natation synchronisée se pratique en ballet,
en duo ou en solo.

A raison de 4 séances dans la semaine les nageuses
découvriront cette discipline à la fois
artistique et sportive.

4 Cours de 45 minutes de 15h30 à 16h15

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi

Session 1 : 24 au 28 Juillet

Session 2 : 7 au 11 Aout

Session 3 : 14 au 18 Aout

COURS DE NATATION

Pour les 3 – 6 ans : Eveil Aquatique

Des animations de 30 mn seront proposées aux
enfants âgés de 6 ans et moins, pour les familiariser
par le jeu à l'environnement aquatique.

Tous les jours à 10h, à 10h30, à 16h30.

Cours de 30 minutes

Pour les 5 ans et + : Apprentissage

Des cours de natation en groupe afin d'apprendre les
bases de la respiration de l'équilibre et des
déplacements.

Tous les jours à 10h30 et à 17h

Cours de 45 minutes

Pour les 7 – 12 ans : perfectionnement

Des cours de natation en groupe seront proposés
pour conforter les acquis et perfectionner
l'apprentissage de 3 ou 4 nages.

Tous les jours à 11h15 et à 17h

Cours de 45 minutes



Pour les 6 – 12 ans : « J'apprends à nager »

L'opération « j'apprends à nager 2017 », labellisée
par la Fédération Française de Natation, permettra
aux enfants ne sachant pas nager âgés entre 6 et 12
ans, d'apprendre à nager en 10 séances (du lundi au
vendredi) d'une heure par jour. La fin de cycle sera
certifiée par le premier niveau de l'école de natation
française avec le diplôme du Sauv'nage.

Lundi 03/07 au Vendredi 14/07 de 11h30 à 12h30

Lundi 17/07 au Vendredi 28/07 de 11h30 à 12h30

Lundi 31/07 au Vendredi 11/08 de 11h30 à 12h30

Lundi 14/08 au Vendredi 25/08 de 11h30 à 12h30

