

## AQUAFITNESS

AQUABIKE  
AQUATRaining  
AQUAJOGGING

Séances encadrées et animées par un maître nageur sauveteur diplômé d'état.

Créneaux :

	12h30-13h10	18h50-19h30	18h30-19h10	19h20-20H00
LUNDI		aquajogging		
MARDI			aquabiking	aquabiking
JEUDI				aquabiking
VENDREDI	aquabiking		aquatrainig	

Inscription et réservation : auprès des caissières,

Tarif (\*) : carte de 12 séances : 110 €  
carte de 24 séances : 200 €  
la séance : 12€

(\*) : tarif 2019

## STAGE D'AQUAPHOBIE

Vaincre la peur de l'eau et de la profondeur

Séances : 5 séances de 45mn du lundi au vendredi pendant les petites vacances scolaires (horaires à préciser).

Dates et inscription : se renseigner auprès des maîtres nageurs.

Tarif (\*) : 80 € (entrée comprise).

## AUTRES ACTIVITES

### COURS PARTICULIERS

Inscription : auprès des maîtres nageurs ou par téléphone au 04.50.98.20.50 poste 4.

Tarifs : entrée payante, à la caisse / pour les cours : se renseigner auprès des M.N.S.

### NATATION SPORTIVE - NATATION SYNCHRONISEE (Club nautique des scouts de la région de Cluses)

✓ M. FRESNEL (entraîneur) : 06 59 28 83 34

### GYMNASTIQUE AQUATIQUE

✓ GAC (Gymnastique Aquatique Clusienne)

Mme YANEZ-REY 06 79 12 87 33

✓ AMARVA (à partir de 55 ans)

Mme ROY Marie-Thérèse 06 12 54 57

### PLONGEE (SubAqua Club du Faucigny)

✓ M. MEDARD (président) : 07 83 26 77 87

### PREPARATION A LA NAISSANCE

✓ Mme LEGENDRE (sage-femme) : 06 48 17 78 93

## CENTRE AQUATIQUE INTERCOMMUNAL



Photo Cluses Images Numériques

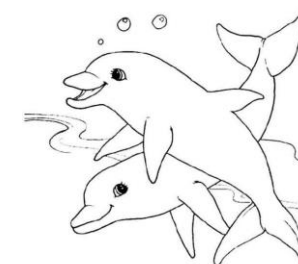
80 rue Carnot 74300 CLUSES

Tél : 04 50 98 20 50

[www.2ccam.fr](http://www.2ccam.fr)

## INFORMATIONS ACTIVITES

1<sup>er</sup> semestre 2020



## NATATIONS LOISIRS

### PROCHAINE SESSION

- du samedi 1 février 2020 au samedi 13 juin 2020.
- soit 14 séances de 55 mn le samedi matin de 10h30 à 11h25.

#### Modalités :

Maîtrise de deux nages (brasse et dos crawlé)  
Groupe de 16 enfants maximum.

#### Tarif (\*) :

92 € (entrée non comprise).

#### Inscriptions-Renseignements

Auprès des caissières  
pendant les heures  
d'ouverture au public

#### Evaluations

Auprès des maîtres nageurs  
pendant les heures  
d'ouverture au public

## COURS DE NATATION COLLECTIFS

### PROCHAINES SESSIONS

Sessions de 2 séances/semaine : de 17h30 à 18h10 (lundi-vendredi, mardi-jeudi ou mercredi-vendredi)

-cours 0 (débutants) : du mardi 14 janvier au jeudi 12 mars 2020.

-cours 1 (apprentissage du dos crawlé, de la brasse et du plongeon) : du mardi 14 janvier au jeudi 12 mars 2020.

-cours 2 (apprentissage des 4 nages) : du vendredi 17 janvier au lundi 16 mars 2020.

-cours 3 (perfectionnement) : du mercredi 15 janvier (13h30-14h10) au vendredi 13 mars 2020 (17h30-18h10).

Sessions d'1 séance/semaine : les mercredis après-midi, du 15 janvier au 13 mai 2020.

- cours 0, 1 : de 14h20 à 15h00

- cours 2/3 : de 13h30 à 14h10

Modalités : cycle de 14 séances de 40 mn au rythme de 2/semaine ou 1/semaine.

Groupe de 12 enfants maximum.

Tarif (\*) : 80 € (entrée non comprise).

## JARDIN AQUATIQUE

### NOUVELLE FORMULE

- le samedi matin de 10h00 à 12h00 (toute l'année).
- pendant les petites vacances scolaires **zone A** de 10h30 à 13h30.

Modalités : activité ouverte aux enfants de 3 ans à 8 ans. **Participation d'un parent obligatoire.**

Tarif : entrées payantes, activité gratuite.

Le bassin d'apprentissage est aménagé avec du matériel pédagogique adapté à l'enfant : tapis, pont flottant, maison, toboggan, bateau, frites ...

Le jardin aquatique permet à l'enfant de se familiariser avec le milieu aquatique tout en partageant un moment ludique avec ses parents.

## LA PANIERE A BEBE

Tous les dimanches matins

- Pour les petits de 6 mois à 3 ans.
- Idéal pour habituer l'enfant à l'environnement aquatique.