

SAISON 2010 - 2011



www.ffme-natation.fr

ADULTES

à partir de 18 ans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM	20h15-21h00	12h45-13h30 19h00-19h45	20h15-21h00	12h45-13h30 20h15-21h00	12h45-13h30		
NAGE AVEC PALMES		12h00-12h45	19h15-20h15	12h00-12h45 19h15-20h15	12h00-12h45		
ENTRAÎNEMENT MASTERS ET TRIATHLON	12h00-13h30	19h45-21h00	12h00-13h00	19h45-21h00 (M.Giuge)	20h15-21h15		
AQUAPHOBIE		12h00-12h45				8h15-9h00	

TRIATHLON

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTISME Piste (stade Gallieni)	Accès le MERCREDI et le VENDREDI						
ENTRAÎNEMENT ATHLÉTISME Course hors stade	A 18h30 le LUNDI RDV devant le snack de la base nature						
ENTRAÎNEMENT CYCLISME	départ 9h00 SAMEDI et DIMANCHE , RDV devant le rond point des sablottes, boulevard de la Libération						

ENFANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BÉBÉS NAGEURS (3mois à 2ans)						09h00-	09h30-
JARDIN AQUATIQUE (2 à 4 ans)						10h30	11h30

TÉTARD (4 - 5 ans)		10h30-11h15		10h30-11h15 11h15-12h00	
LUTIN (5- 6 ans)		11h15-12h00	17h00-17h45	14h15-15h00	
AVENIR 3,4,5,6 (02 - 03)		09h45-10h30		15h00-15h45	
POUSSIN 3,4,5 (00 - 01)		09h00-09h45		15h45-16h30	
AVENIR 1, 2 (02-03)	17h45-19h15	13h00-14h30		13h00-14h15	
POUSSIN 1,2 (00 - 01)		14h00-15h45	17h45-19h15	13h00-14h15	
ADO Gr.1 (98-99) WATER POLO / SAUVETAGE		17h15-18h15		16h30-17h30	
ADO Gr.2 (97 et avant) WATER POLO / SAUVETAGE	19h15-20h15			19h15-20h15	
NATATION SYNCHRONISÉÉ		18h15-19h15		16h30-18h30	
PRÉ-COMPET (97 et avant)	19h00-20h15	16h45-18h15		19h00-20h15	16h30-17h30

Groupes compétitions : se renseigner auprès des éducateurs

TARIFS

- 160€ ● 190€ ● 205€ adultes (licence comprise)
- 170€ ● 205€ ● 235€ passeport aquagym + gym. volontaire
- 180€ ● 260€ Forfait tout compris

TARIF FAMILLE

-10% sur la 2° inscription

-20% sur la 3° inscription





Les dossiers d'inscription comprennent :

- 2 fiches de renseignements,
- 1 certificat médical,
- 1 photo d'identité,
- 2 enveloppes timbrées avec adresse,
- la cotisation.

Ouverture public piscine M.Giuge : (base nature)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| Lundi 12h-13h30 / 17h-20h | Jeudi 12h-13h30 / 17h-20h |
| Mardi 9h30-20h30 | Vendredi 9h30-20h30 |
| Mercredi 12h30-18h | Samedi 13h-18h |
| | Dimanche 9h-13h |

**AQUAGYM
NAGE AVEC PALMES**

**INSCRIPTIONS
TOUTE L'ANNÉE**

Renseignements utiles

Cours particulier ou collectif : tout au long de l'année

Directeur sportif : Sylvain ROUX - Portable 06 10 01 40 87 - sylvainrouxvar@gmail.com

Mail : amslfnatation@wanadoo.fr

Présidente section : Mme DIMITROFF - Portable 06 60 21 75 89

Piscine Galliéni : 04 94 53 23 00

A.M.S.L.F. : 04 94 51 55 39

[WWW.FREJUS-NATATION.FR](http://www.frejus-natation.fr)

stages dès 4 ans
pendant les vacances scolaires.

TARIF FAMILLE

Klein Azur Immobilier
Immobilier à Port Fréjus

Xavier Tranchant
06 12 78 42 33

276 Av de Port Fréjus
Quartier Latin III - 83600 Fréjus
Tél. - 04 94 51 20 01
www.kleinasurimmobilier.fr

decalCOM
marquage publicitaire

impression design
signalétique
décoration véhicule

info@decalcom.net
Tél. 06 14 80 43 76

Prêt-à-porter féminin

Téatro

Le monde de Calvin Klein

Saint-Raphaël
Tél. 04 94 40 83 84

DECATHLON
Fréjus

Z.I La Palud
Tél. 04 98 12 71 71

Pêche Passion

Loures, traine, surf casting
Pêche Passion
Port-Fréjus
Tél. 04 94 53 82 01
www.edcnr.pchepassion.com

Marie-Antoinette

MERCERIE - LINGERIE
Collants - Maillots de bain - Lainie

49, rue Sieyès - 83600 FREJUS
Tél./Fax 04 94 51 00 56

L'ENTRÉE DES
ARTISTES
RESTAURANT

Seb & Chris

(vieux Fréjus)
Tél : 04 94 40 11 60

AGVEILLE

AgVelle Transparent
Guy SELLANI - Directeur Général,
Centre Opérationnel de Sécurité Appliquée
Espace Vermeilles - Bâtiment 2 Nord
293 Route des Verméilles
83480 Pugès Sur Argens

Tél.0821 616 100 - Fax.0821 616 110
<http://www.agveille.com/>

Tour de Pizz's
Pizzas ou feu de bois
&
Sablés/Mûres
Nicoisises

242 avenue victor hugo - 83600 FRÉJUS
04 94 52 23 81

CONSTRUCTION

terrassement
viabilisation
canalisation
maçonnerie

G-STAR **GUESS** **Omikron**
GUESS JEANS
Saint-Raphaël
Tél. : 04 94 82 25 54

Prêt-à-porter masculin

Cash
CARRÉLAGE

FRÉJUS
Z.I LA PALUD
Tel.04 94 44 24 99

X-TRA
AZUR TRIATHLON

SPECIALISTE : Course à pied
Triathlon - Équipement vdo
Équipement natation

Impasse Thomas-Edison
ZAC LA Palud
Lot 4 - Bât. 4 - 83600 Fréjus
Tél.04 94 54 69 64

ESDAE BLEU

Port Santa Lucia
SAINT RAPHAEL
04 94 82 34 44

BRASSERIE COCKTAILS GLACIER

Fréjus
VILLE DE FREJUS