

Vous êtes motivé



- VOUS avez envie de vous prendre en main, vous sentir bien Et PRATIQUER dans une AMBIANCE CONVIVIALE !
- Vous voulez PROGRESSER en Natation

NOUS SOMMES LÀ POUR REpondre A VOS ATTENTES

NOUS AVONS UNE FORMULE QUI VOUS CONVIENT...

TARIF à partir de 5,40 euros la séance*

SEANCE d'ESSAI GRATUITE (retirer coupon au secrétariat du club)

* pour une adhésion à l'année

CARTE de 10 séances à partir de 8,30 euros* la séance « sans engagement »

Pour une Pratique facilitée sur tous les cours ADULTES ...Licence fédérale incluse !

**Si achat de 3 cartes simultanément*

Vous trouverez sur le tableau en dernière page les différentes formules et tarifs pour une pratique adaptée à vos besoins pour la saison entière.

NOS DIFFERENTES SECTIONS ADULTES :

NATATION « Adultes PERFECTIONNEMENT » et Masters « Entraînement sportif » :

A partir de 17 ans. Séance de 55 minutes.

Séance du lundi, 2 entraîneurs* pour l'ensemble du groupe, pour un travail plus adapté à vos besoins.

Séances du mercredi et Jeudi, 1 entraîneur pour un travail physiologique.

Prérequis : Maîtrise dans 2 nages au choix (crawl, dos et brasse). Être capable de nager 50 mètres sans arrêt.

Objectifs : Perfectionnement, entraînement selon le niveau.

Compétitions Masters à la demande.

*Sauf durant les vacances scolaires 1 seul entraîneur

AQUAFITNESS* : Séance de 45 minutes le soir ...JE PRENDS SOIN DE MOI ...J'améliore ma condition physique !

La diversité des cours vous permet de travailler efficacement toutes les parties de votre corps, d'avoir une dépense calorique importante favorisant l'amaigrissement et un hydro massage pour améliorer l'aspect du corp (cellulite...).

9 thèmes de travail : Aquadynamic, Aqua TROPIC (Danse latino), Aqua'training (Circuit 4 ateliers), Aqua'nodle (frites),

Aqua'boxing et Hydro Hight Energy : (haute intensité pour plus de dépense calorique)

Cours spécifique CUISSES, ABDOS, FESSIERS : Aqua'velomove, Aqua'step, Eau Profonde (avec ceinture de flottaison)

Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC pour la diffusion en exclusivité de cours internationaux renouvelés par trimestre

Le programme établi est tournant pour éviter d'avoir toujours le même thème sur un jour déterminé.

(Plus d'informations voir sur le site du club dans la rubrique aquafitness / planning des cours)

AQUAFITNESS* : Séance de 30 minutes (11h30-12h) ...EXCELLENT pour Garder la FORME !

6 thèmes de travail (Aquadynamic, Aqua'Tropic (danse latino), Aqua'nodle (frites), Hydro Hight Enenergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aquastep. Deep-water (Eau profonde pour un travail spécifique fessiers et abdos)

*Voir planning horaire, selon la formule choisie, sur la page 3

DAUPHINS du PAYS de GRASSE / SECTIONS ADUTES

Saison 2025 / 2026

INFORMATIONS GENERALES sur les COURS et INSCRIPTION :

TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés avec une grande expérience. Pour l'AQUAFITNESS et l'AQUAGYM nos AQUATRAINERS sont formés spécifiquement par des organismes réputés (Planet-Aqua et Water'form)

TOUS LES ADHERENTS DU CLUB SONT LICENCIES à la FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

Chaque adhérent doit être en possession de sa carte pour accéder au cours

- **Le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 90 euros sont inclus dans les tarifs de la page suivante (adhésion pour la saison entière). Ils sont non-remboursables et ce quelque que soit le motif d'arrêt.**
- **ADHESION à la SAISON : AUCUN REMBOURSEMENT ne sera effectué, sauf sur arrêt définitif pour raison médicale ou mutation professionnelle. Un justificatif sera exigé.**
- **La carte de 10 séances est non-remboursable en cas d'arrêt*, de perte ou vol et ne peut pas être reportée sur la saison suivante.**
* quelque soit le motif

**❖ La saison comporte 37 semaines d'activités*,
Période de septembre 2025 (semaine 38) à juin 2026 (semaine 24).**

**donné à titre indicatif, sans engagement.*

❖ Pas de cours durant les vacances de Noël (fermeture de la piscine)

- **Horaires modifiés durant les vacances scolaires (19h AQUAFITNESS / 20h Natation Adultes)**
- **Pièces à fournir obligatoirement :**
 - **Certificat médical** (de moins de 1 mois) **si pratique en compétition**
 - **2 photos d'identité** (1 photo pour la carte de 10 séances).

❖ FORMULES, GROUPES et TARIFS : Voir tableau page suivante.

❖ La couleur du groupe correspond à la carte de membre. Seule la « Carte Noire » permet l'accès à tous les groupes des sections adultes sans limitation.

❖ COUPONS SPORTS ANCV acceptés.

❖ REGLEMENT : Chèques ou Espèces. FACILITE DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS par chèques (5 fois maximums) et SANS PENALITÉS. Pas de règlement par Carte Bancaire.

❖ REDUCTIONS FAMILLES (sauf Carte de 10 séances) UNIQUEMENT adhésion à la saison (Enfants, frères et sœurs, conjoints ou concubins) à partir du 2^e inscrit 30 €

❖ Tarif réduit pour toutes inscriptions à partir d'octobre sauf pour la carte de 10 séances (nous contacter)

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com

DAUPHINS du PAYS de GRASSE / SECTIONS ADUTES

Saison 2025 / 2026

Formules et tarifs SECTIONS ADULTES

37 semaines d'activités* proposées de septembre 2025 (semaine 38) à juin 2026 (semaine 24).

*donné à titre indicatif, sans engagement.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIF en euros SAISON
NATATION ADULTES CARTE VERTE 3 séances POSSIBLES	21h		21h	21h			400
Pour information, 400 euros soit 5,40 euros par séance (si pratique de 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
AQUA-FITNESS CARTE ROUGE 5 séances au choix ILLIMITE	Pas accès	20h40	20h10	21h00	20h40	8h30	465
Pour information, 465 euros soit 4,20 euros par séance (si pratique de 3 séances par semaine sur les 5 possibles) LIBERTE DES HORAIRES du mardi au samedi avec une pratique ILLIMITES							
AQUA-FITNESS CARTE BLEU 11h30 4 séances POSSIBLES	Pas de séance	11h30	Pas de séance	11h30	11h30	8h30	400
Pour information, 400 euros soit 5,40 euros par séance (pour 2 séances par semaine sur les 4 possibles)							
CARTE NOIRE PREMIUM	Aqua fitness 20h05 Natation 21h00	Aqua fitness 11h30 20h40	Aqua fitness 20h10 Natation 21h00	Aqua fitness 11h30 Natation 20h00 Aqua fitness 21h	Aqua fitness 11h30 20h40	Aqua fitness 8h30	498
ACCES ILLIMITES TOUTES SECTIONS ADULTES+ Avantage PREMIUM	<p>Prix très attractif pour un maximum de pratique ! Libre accès pour tous les cours adultes (AQUAFITNESS, Aquagym basic, Natation adultes) +2 journées* BIEN ETRE avec « Coaching Collectif en Nutrition + Automassage/réflexologie du visage » + *4 séances de 30 minutes de perfectionnement en natation par petit groupe de 8 personnes max. *Date à déterminer par le club</p>						
PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + Avantage PREMIUM							
Pour les cartes Verte, Bleu, Rouge possibilité d'accéder aux journées BIEN ETRE au tarif de 30 euros par jour.							
CARTE 10 séances Sans engagement	<p>10 SEANCES SANS ENGAGEMENT / ACCES à l'ENSEMBLE DES COURS ADULTES (Carte renouvelable, non-remboursable après achat, Pas de report sur la saison suivante) Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes en même temps 2 CARTES : 200 euros soit 10 euros la séance 3 CARTES : 250 euros soit 8,30 euros la séance La carte peut être utilisée par plusieurs personnes licenciées au club. Dans ce cas, un achat initial de 2 cartes est nécessaire. La licence est incluse dans le tarif.</p>						115 euros La carte

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com