

CNM Saint Germain du Puy

Sections - Groupes - Horaires

2016-2017

Le CNMG c'est...

- Sept sections : école de natation course, école de natation synchronisée, socle de préformation, natation course, natation synchronisée, natation adultes et gym aquatique
- Un objectif allant de l'apprentissage au développement jusqu'à la performance en compétition, sans jamais oublier le plaisir dans la passion qui nous rassemble
- Près de 400 adhérents, 7 éducateurs, 10 bénévoles au bureau
- 30 créneaux hebdomadaires, 37 heures d'entraînements par semaine
- Près de 50 compétitions par an du niveau départemental au niveau national



Contact

CNM Saint Germain du Puy
 Piscine Plein Soleil
 Rue des Lauriers
 18390 St Germain du Puy
 02 48 66 34 32
 cnmg@wanadoo.fr
 www.cnm-germinois.fr

CNM Saint Germain du Puy, plus qu'un club, un esprit



Découvrir la natation...

Je veux découvrir l'activité

Groupes	Années	Niveau d'entrée	Entraînements
EN 1	2010 - 08	Etoile de mer ventrale	Mercredi: 14h - 15h Samedi: 13h45-14h30
EN 2	2009 - 07	Saut, déplacement ventral (15 m, ceinture autorisée)	Mercredi : 14h - 15h Samedi : 13h45 - 14h30
Loisirs	2005 et avant	Brasse - Dos	Mercredi : 12h30 - 14h Samedi : 13h30 - 14h30

J'ai déjà une expérience de l'activité

Groupes	Années	Niveau d'entrée	Entraînements
Sauv'nage	2009-07	Brasse - Propulsion dorsale éléments du Sauv'Nage	Mercredi : 14h - 15h Samedi : 12h30 - 13h30
Pass'sports	F : 2009-07 G : 2008-06	Brasse / Dos / Eléments Crawl Sauv'Nage	Mercredi : 15h - 16h Vendredi : 17h30 - 18h45
Pass'Compet	F : 2008-06 G : 2007-05	Brasse - Dos - Crawl Pass'sports de l'eau	Mercredi : 12h30 - 14h Mardi 17h45-18h45 ou* Jeudi 17h45-18h45
Espoirs	F : 2007-06 G : 2006-05	4 nages Pass'Compétition	Mardi : 18h30 - 20h Mercredi : 12h30 - 14h Jeudi : 18h30 - 20h00
Compétitions Catégorie Jeunes	F : 2005-04 G : 2004-03	4 nages Pass'Compétition	Lundi : 18h30 - 20h30 Mardi : 18h30 - 20h Mercredi : 14h - 16h Jeudi : 18h30 - 20h30 Vendredi * : 18h45 - 20h30
Compétitions Catégorie Juniors/ Séniors	F : 2003 et av G : 2002 et av	4 nages Pass'Compétition	Lundi : 18h30 - 20h30 Mardi : 18h30 - 20h Mercredi : 14h - 16h Jeudi : 18h30 - 20h30 Vendredi * : 18h45 - 20h30

*Décision prise avec l'éducateur

Découvrir la natation synchronisée...

Je veux découvrir l'activité

Groupes	Années	Niveau d'entrée	Entraînements
ENS 1	2008 et après	Nager la brasse (15m), s'allonger sur le dos, mettre la tête dans l'eau	Lundi : 17h30 - 18h45 Mercredi 14h00 - 15h00
ENS 2	2007 - 2006	Saut Nager la brasse (25m), se déplacer sur le dos en battements	Lundi : 17h30 - 18h45 Mercredi : 15h00 - 16h00

J'ai déjà une expérience de l'activité

Groupes	Années	Niveau d'entrée	Entraînements
Journée Synchro Découverte	Avenir : 2005 et après	Brasse - Dos Pass'sports de l'eau	Lundi : 18h45 - 20h30 Mercredi : 18h - 20h30 Samedi : 12h - 13h30
Synchro d'Argent	Jeunes : 2005 - 2002	Brasse - Dos - Crawl Journée Synchro Découverte	
Synchro d'or	Juniors : 2002 - 1999	Brasse - Dos - Crawl Synchro d'Argent	
FINA	Séniors : 1998 et avant	Brasse - Dos - Crawl Synchro d'Or	

Les adultes et la gymnastique aquatique...

Je souhaite nager pour le loisir et/ou la compétition

Groupes	Années	Niveau d'entrée	Entraînements
Adultes	1996 et avant	Nager sur 15m	Mercredi : 18h - 19h Vendredi : 20h30-21h30

Je souhaite pratiquer de la gymnastique aquatique

Groupes	Années	Niveau d'entrée	Entraînements
Détente	/	Aucun	Lundi : 13h - 14h
Tonique Mercredi	/	Aucun	Mercredi : 20h30 - 21h30
Tonique Jeudi	/	Aucun	Jeudi : 20h30 - 21h30

Les cotisations - licence FFN comprise

- Adhérent de moins de 10 ans (nés en 2007 et après) : 145 €
- Adhérent de plus de 10 ans (nés en 2006 et avant) : 150 €
- Gymnastique aquatique : 170,00 €

Cotisations à voter en assemblée générale (24 septembre 2016).

**N'hésitez pas à nous contacter
pour toute demande d'information !**