

Nos tarifs et forfaits avec licence FFN incluse

Aquagym 1 séance	113 €
Aquagym 2 séances	125 €
Aquagym illimité	137 €
Aquagym À la carte	38 € de frais de dossier + 8 € la séance ou 45€ les 6 séances
Aquapalmes	113 €
Aquatraining	113 €
Natation Plaisir	125 €
Pass 1 Aquatraining + aquapalmes	125 €
Pass 2 2 activités illimitées	167 €
Pass 3 3 activités illimitées	179 €
Pass 4 Toutes les activités en illimités	209 €
EDN 1	113 €
EDN 2	113 €
Relève	134 €
Compétition	145 €

Du 6/01/2025 au 04/07/2025
hors vacances scolaires

NOS PARTENAIRES



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

montmorillon:

Vienne &
Gartempe

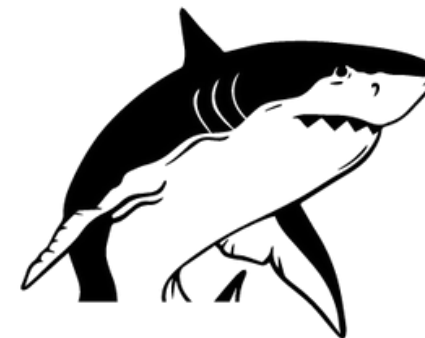


Communauté
de communes



créa'IMPRIM

cnm86.sportsregions.fr



- CLUB NAUTIQUE -
MONTMORILLON

LES ACTIVITÉS
2024/2025

CLUB NAUTIQUE MONTMORILLON

cnmontmorillon86@gmail.com

07 75 76 13 00

Les activités de la saison

2024/2025

GRATUIT

Venez profiter d'une séance d'essai gratuite pour toutes les activités

GRATUIT

Aquagym

L'aquagym est l'activité idéale pour maintenir votre capital santé. Vous travaillerez l'ensemble de vos muscles à votre rythme, en musique et dans la bonne humeur. Il n'est pas nécessaire de savoir nager et le port du bonnet de bain n'est pas obligatoire.

Natation Plaisir

Venez partager votre passion de la natation, quel que soit votre niveau. Nous vous ferons partager le plaisir de nager grâce à des séances variées. Parfois en autonomie avec une séance construite par l'entraîneur.

École de natation

Votre enfant apprendra à se sécuriser dans le milieu aquatique et découvrira les activités de la natation.

Aquapalmes

Cette activité se déroule dans le grand bassin. Il est donc conseillé d'avoir une certaine aisance dans le milieu aquatique. Différents exercices vous sont proposés pour tonifier votre silhouette et entretenir votre système cardio-pulmonaire.

Aquatrainning

C'est un cours comprenant différents ateliers avec plus d'intensité que l'aquagym. Au cours duquel vous solliciterez l'ensemble de vos muscles et de votre système cardio-vasculaire. Il est conseillé d'être à l'aise dans le grand bain.

Groupe relève ou compétition

L'objectif est de pouvoir accéder à son plus haut niveau.

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym	19h30-20h15	X	12h15-13h00	19h30-20h15	16h15-17h00	
Aquapalmes		X	18h45-19h30			
Aquatrainning		X	19h30-20h15			
Natation Plaisir	18h30-19h30	X		18h30-19h30	19h15-20h15	
EDN 1		X	15h00-15h45		17h30-18h15	
EDN 2		X	15h45-16h30			10h45-11h30
Relève	17h15-18h15	X	13h30-14h30	17h15-18h15		11h30-12h30
Compétition	18h00-19h30	X	13h30-15h00	18h00-19h30	17h45-19h30	11h30-13h00