

Nos tarifs et forfaits avec licence FFN incluse

Aquagym 1 séance	75 €
Aquagym 2 séances	81 €
Aquagym illimité	88 €
Aquagym À la carte	30 € de frais de dossier + 8 € la séance ou 45€ les 6 séances
Aquapalmes	75 €
Aquatrainig	75 €
Natation Plaisir	81 € + 15 ans / 93€ - 15 ans
Pass 1 Aquatrainig + aquapalmes	81 €
Pass 2 2 activités illimitées	105 €
Pass 3 3 activités illimitées	111 €
Pass 4 Toutes les activités en illimités	128 €
REQUIN BRONZE (EDN 1)	80 €
REQUIN ARGENT (EDN 2)	80 €
REQUIN OR (Relève+Compet)	118 €
NEW AQUAGAMES NEW	59 €

Du 8/09/2025 au 19/12/2025
hors vacances scolaires

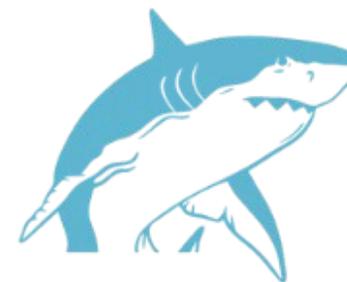
NOS PARTENAIRES



montmorillon:



cnm86.sportsregions.fr



- CLUB NAUTIQUE -
MONTMORILLON

NOS ACTIVITÉS

Septembre/décembre 2025

CLUB NAUTIQUE MONTMORILLON

cnmontmorillon86@gmail.com

07 75 76 13 00

Les activités de septembre à décembre 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.

Requin de bronze

Votre enfant apprendra à se sécuriser dans le milieu aquatique par l'apprentissage des nages.

Requin d'argent

Votre enfant apprendra à perfectionner ses nages.

Groupe OR

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

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.

Aquatraining

C'est une activité 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.

NEW

AquaGames

C'est une activité ludique de découverte (water-polo, nage avec palmes/tubas, sauvetage, natation course, natation artistique)

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym	19h30-20h15		12h15-13h00	19h30-20h15	16h15-17h00	
Aquapalmes		18h45-19h30	18h00-18h45			
Aquatraining		19h30-20h15				
Natation Plaisir	18h30-19h30		18h45-19h45		19h00-20h00	
Requin Bronze		18h00-18h45	15h00-15h45			10h45-11h30
Requin Argent			15h45-16h30	18h15-19h00		Possibilité AquaGames
Requin Or	17h45-18h00 échauffement 18h00-19h30 Natation	17h45-18h00 échauffement 18h00-19h30 Natation	13h30-15h00	17h45-18h00 échauffement 18h00-19h30 Natation	17h30-19h00	Possibilité AquaGames
NEW AquaGames						11h30-12h45