

# NOS TARIFS ET NOS FORFAITS

## AVEC LICENCE

Activités	Adhésion à l'année
<b>Aquagym</b> 1 séance	175 €
<b>Aquagym</b> 2 séances	195 €
<b>Aquagym</b> illimité	215 €
<b>Aquagym</b> À la carte	35 € de frais de dossier + 8 € la séance
<b>Aquapalme</b>	175 €
<b>Aquatraining</b>	175 €
<b>Nat Plaisir</b>	195 €
<b>Pass'Sport</b> 2 activités 1 séance/semaine/activité	265 €
<b>Pass'Sport+</b> 2 activités illimitées	285 €
<b>Pass'Vitalité</b> Aquagym x4 + aquatraining + aquapalme	305 €
<b>Multi'Pass</b> Toutes les activités en illimités	335 €
<b>EDN 1</b>	167 €
<b>EDN 2</b>	167 €
<b>Relève</b>	202 €
<b>Compétition</b>	220 €

Venez profiter d'une séance d'essai  
Gratuite pour toutes les activités  
05 49 91 53 45

# NOS PARTENAIRES



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION



## montmorillon:



# LES ACTIVITÉS 2023/2024

**CLUB NAUTIQUE MONTMORILLON**

[cnmontmorillon86@gmail.com](mailto:cnmontmorillon86@gmail.com)

[cnm86.sportsregions.fr](http://cnm86.sportsregions.fr)

# LES ACTIVITÉS DE LA SAISON

# 2023/2024

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

## 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.

## Aquapalme

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 un cours d'aquagym à haute intensité au cours duquel vous sollicitez l'ensemble de vos muscles et de votre système cardio-vasculaire.

## Natation Plaisir

Venez partager notre passion de la natation et ce quels que soient vos objectifs ou votre niveau (perfectionnement, amélioration de la condition physique en préparation aux épreuves du bac...). Nous nous efforcerons de répondre à vos attentes et vous ferons partager le plaisir de nager grâce à des séances variées.

## Ecole de natation

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

## Groupe compétition

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

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym	19h30-20h15	X	12h15-13h	19h30-20h15	16h15-17h	
Aquapalme	20h15-21h	X				
Aquatraining		X	19h30-20h15			
Nat Plaisir	18h30-19h30	X	18h30-19h30		19h15-20h15	
EDN 1		X	15h-15h45		17h15-18h	
EDN 2		X	15h45-16h30		18h00-18h45	10h30-11h15
Relève	17h15-18h15	X	13h30-14h30	17h15-18h15		11h15-12h15
Compétition	18h-19h30	X	13h30-15h	18h-19h30	18h-19h30	11h15-12h45