

NOS TARIFS ET NOS FORFAITS

AVEC LICENCE

Activités	Adhésion Janvier à Juillet 2024
Aquagym 1 séance	111 €
Aquagym 2 séances	123 €
Aquagym illimité	135 €
Aquagym À la carte	35 € de frais de dossier + 8 € la séance
Aquapalme	111 €
Aquatraining	111 €
Nat Plaisir	123 €
Pass'Sport 2 activités 1 séance/semaine/activité	165 €
Pass'Sport+ 2 activités illimitées	177 €
Pass'Vitalité Aquagym x4 + aquatraining + aquapalme	189 €
Multi'Pass Toutes les activités en illimités	207 €
EDN 1	111 €
EDN 2	111 €
Relève	130.80 €
Compétition	144 €

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

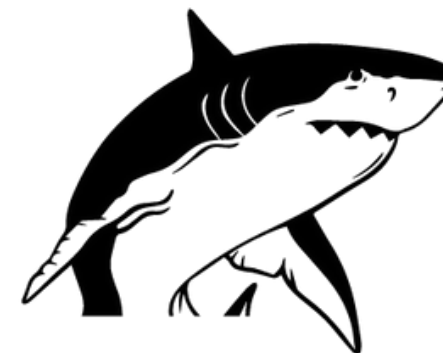
NOS PARTENAIRES



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION



montmorillon:



- CLUB NAUTIQUE - MONTMORILLON

LES ACTIVITÉS 2023/2024

CLUB NAUTIQUE MONTMORILLON

cnmontmorillon86@gmail.com

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.

Natation Plaisir

Venez partager votre passion de la natation, quels que soient votre niveau. Nous 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.

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 cardiovasculaire.

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-19h15	11h15-12h45