

Jardin aquatique	Mathieu	2 à 5 ans	250 €	Enfant avec présence d'un adulte. Découverte aquatique sous forme de jeux et d'exercices adaptés aux jeunes enfants	Mercredi 17h00 - 18h00
Ecole de natation	Etienne, Mathieu, ...	5 à 10 ans	250 €	Cursus de l'apprentissage à la natation sportive où la qualité technique est la priorité. Quatre groupes de niveaux (le groupe 1 étant le niveau débutant)	<b>G1 : Lundi et jeudi</b> 16h30 - 17h15 <b>Mercredi et samedi</b> 11h45 - 12h30 OU 12h30 - 13h15 OU 13h15 - 14h00 <b>G2 : lundi et jeudi</b> 17h15 - 18h00 <b>Mardi et vendredi</b> 16h30 - 17h15 <b>Mercredi et samedi</b> 11h45 - 12h30 OU 12h30 - 13h15 OU 13h15 - 14h00 <b>G3 : Mercredi et samedi</b> 11h45 - 12h30 OU 12h30 - 13h15 OU 13h15 - 14h00 <b>G4 : mardi et vendredi</b> 17h15 - 18h00
Dauphins 1	Etienne	à partir de 10 ans	250 €	Travail technique sur les 4 nages et développement de l'endurance et de la vitesse. Le mercredi initiation au waterpolo, découverte tactique, technique de jeu	Lundi et vendredi 18h00 - 19h00 Mercredi (Waterpolo) 17h00 - 18h30
Dauphins 2	Etienne	à partir de 10 ans	250 €	Dans la continuité du groupe Dauphins 1, le rythme de travail est plus soutenu afin de préparer différents objectifs : BAC, BNSSA, compétitions diverses... Initiation Waterpolo le mercredi	Lundi et vendredi 19h00 - 20h00 Mercredi (Waterpolo) 17h00 - 18h30
Perfectionnement adultes	Etienne	à partir de 18 ans	250 €	Développer et améliorer sa technique. Maîtriser au moins une nage (cours dans le grand bassin)	Mercredi de 18h30 à 19h30 Samedi de 8h30 à 9h30
Master 1	Mathieu Etienne	à partir de 18 ans	250 €	Groupe de loisir avec perfectionnement dans les différentes nages. Compétitions possibles. Maîtriser au moins 3 nages dont le crawl	Mardi et jeudi de 18h00 à 19h00
Master 2	Mathieu Etienne	à partir de 18 ans	260 €	Réservé aux adultes qui recherchent la filière sportive. Compétitions masters. Maîtriser les 4 nages	Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 12h00 à 13h00 Mardi et jeudi de 19h00 à 20h00

Aquaforme		Tout âge	250 €	Sculptez votre corps en musique. Une séance d'essai gratuite	Mardi et vendredi de 18h00 à 18h45
Aquapalmes		Tout âge	250 €	Du renforcement musculaire couplé à un travail d'endurance. Activité qui permet de raffermir particulièrement les abdominaux, les fessiers et les jambes	Mercredi de 19h00 à 20h00 Samedi de 9h30 à 10h30
Waterpolo	Etienne	à partir de 16 ans	160 €	Equipe évoluant dans un championnat réunionnais amateur. Qualités requises : esprit d'équipe, vision du jeu, aisance aquatique, investissement	Mardi de 20h00 à 21h30
Saumons	Mathieu	F : 9 ans et moins G : 10 ans et moins	?	Sur sélection des meilleurs nageurs de l'école de natation. Dans cette catégorie, les enfants rentrent dans la filière sportive du NSDR et démontrent des qualités nécessaires pour la pratique de la natation sportive	Lundi, mardi, jeudi, vendredi ( <b>3 séances obligatoires</b> ) 16h30 à 18h00
Requins	Etienne Gregory	F : 9 ans et moins G : 10 ans et moins	?	Dans la continuité du groupe Saumons	Lundi, mardi, jeudi, vendredi ( <b>3 séances obligatoires</b> ) 16h30 à 18h00
Espoirs	Mathieu	F : 2006-2008 G : 2005-2007	?	Groupe de compétition de catégorie Jeunes ayant comme objectif de préparer et de participer au programme du Natathlon	Lundi et vendredi de 17h30 à 20h00 Mercredi de 12h00 à 14h00 Samedi de 9h30 à 11h30
Elites	Grégory Etienne	à partir de 12 ans	?	Groupe de compétition en vue de se qualifier aux différents championnats par catégorie. Qualités requises : rigueur, exigence, investissement total, soif de vaincre, intelligence sportive...	Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 12h00 à 13h00 (Butor) et de 17h00 à 20h00 Mercredi de 12h00 à 14h00 et 16h30 à 18h30 Samedi de 9h30 à 11h30
Aquabike			Licence + carnet de 10 à 100 €	A mi chemin entre aquagym et vélo en salle l'aquabike permet de remodeler et affiner sa silhouette notamment les quadriceps, les fessiers et les cuisses.	Mardi 19h00 - 19h45 Mercredi 18h15 - 19h00 Jeudi 18h00 - 18h45