

		 Adultes	 14 - 17 ans	 11 - 13 ans	 7 - 10 ans	 4 - 6 ans
<b>Lundi</b>	● 19h30 - 20h30	● 17h30 - 19h00 <b>Débutant</b> ● 18h00 - 19h30	<b>Piscines d'entraînement</b> ● Port Marchand Extérieur ● Port Marchand Intérieur ● Pins d'Alep Intérieur ● Léo Lagrange Intérieur			
<b>Mardi</b>		● 17h30 - 19h00 ● 19h00 - 20h30				
<b>Merc.</b>			● 17h30 - 18h30 ● 18h30 - 19h30 ● 18h30 - 19h30	● 17h30 - 18h30 ● 18h30 - 19h30 ● 18h30 - 19h30	● 17h30 - 18h30 ● 18h30 - 19h30 ● 17h30 - 18h30	
<b>Jedi</b>		● 17h30 - 19h00 <b>Débutant</b> ● 19h30 - 20h30	● 18h30 - 19h30	● 18h30 - 19h30	● 17h30 - 18h30 ● 18h30 - 19h30	● 17h00 - 17h30
<b>Vend.</b>		● 17h30 - 19h00				
<b>Samedi</b>	● 18h00 - 19h00	● 16h00 - 18h00	● 16h00 - 18h00			
<b>Tarifs</b>	150 €	180 €	150 €	150 €	150 €	120 €



**CONTACT**  
 ascmtoulonnatation83@gmail.com  
 06 71 40 08 74

**PARTENAIRE DU CLUB**



# A.S.C.M Toulon Natation

CLUB DE SPORT LOISIR



Stade nautique du Port Marchand  
 Piscine Léo Lagrange - Piscine des Pins d'Alep



## Natation Jeunes

Des cours collectifs pour les jeunes, dont les objectifs sont ciblés selon l'âge et le niveau du pratiquant.

- **De 4 à 6 ans** : mise en sécurité et découverte du milieu aquatique.
- **De 7 à 10 ans** : aisance aquatique et apprentissage des différentes techniques de déplacement.
- **De 11 à 13 ans** : initiation aux 4 nages et aux différentes activités de la natation.
- **De 14 à 17 ans** : perfectionnement du nageur et des techniques spécifiques.



## Natation Adultes

Des cours collectifs pour les **adultes confirmés et débutants**, axés sur le perfectionnement des techniques de nage, l'entretien et le développement des capacités physiques.

crédit : Photo d'un nageur de Tilly Jensen sur Unsplash



## Aquagym

Cours collectifs en bassin intérieur, pour entretenir sa forme physique et son bien-être.



**Nager en club,  
c'est à la portée de tous !**

**Bien nager ça s'apprend !**

Acquérir des techniques spécifiques, avoir un geste efficace, se sentir à l'aise et fluide dans l'eau.