



Christianne  
Manager  
général

## L'AASS NATATION 95

vous accueille tous les jours  
au centre aquatique de Sarcelles

Avenue Paul Langevin  
de 17h00 à 20h00  
du lundi au vendredi.

01 39 90 66 62  
06 66 99 91 56

Email : aassnatation95@club-internet .fr  
www.aassnatation.fr

Inscription à partir du 5 septembre 2011



Claudette  
Secrétaire



Entrée piscine



Bassin de 50 mètres

## Partenaires officiels



Montant en lettres : Vingt euros

Réservé exclusivement à :

Fait à Sarcelles le :

CHEQUE VALABLE JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2011

Ce chèque de réduction vous est offert € -20.00

OFFRE PROMOTIONNELLE

20 euros de  
remise pour toute  
inscription  
sur la formule  
**FORME SANTÉ**  
du 01/09/2011  
au 30/09/2011  
sur présentation  
du dépliant.

Crédit : www.groupeabc.fr - photos pour la note publicitaire - © 2011 - Crédits photos : Fotocphob - JL. DUBINA

## NATATION FORME SANTÉ

INSCRIPTION À PARTIR  
DU 5 SEPTEMBRE 2011



Sentez-vous **SPORT**,  
SPORTÉZ-vous bien

NOUVEAU

Début d'une nouvelle  
activité Forme Santé  
à partir du  
3 OCTOBRE 2011

- ★ FORME
- ★ MINCEUR
- ★ CONVIVIALITÉ
- ★ VITALITÉ
- ★ PLAISIR



**FORMULES ADAPTÉES POUR TOUS :**  
6 cours **AQUAGYM** et 14 cours collectifs  
par semaine de **FORME SANTÉ** assurés par  
un professeur diplômé d'Etat.

# Développez et maintenez votre capital forme

## A partir du 5 septembre 2011

Reprise des cours d'Aquagym  
à partir du 19/09/2011

### ★ AQUAGYM

Envie de garder la forme en  
bénéficiant des bienfaits du  
milieu aquatique en rythme.



**NOUVEAU**

Nouvelle activité Forme Santé  
à partir du 03/10/2011

### ★ GYM POSTURALE ★ GYM BALL ★ ABDOS ★ FESSIERS

Travail postural en profondeur pour améliorer  
le tonus musculaire.  
Prendre conscience du schéma corporel  
et le fortifier.



**NOUVEAU**

### ★ GYM TONIC ★ ENERGY GYM

Cours de renforcement et de tonification  
pour tout le corps sur une musique rythmée.



### ★ ASSOULPISSEMENT ★ STRETCHING ★ GYM DOUCE

Assouplir et augmenter la  
mobilité des articulations.



**NOUVEAU**

A partir du 03/10/2011



### ACTIVITÉS DU CLUB LOISIR

A partir du 5 septembre 2011

### ★ EVEIL AQUATIQUE (3 À 4 ANS)

Premier contact avec l'eau, l'enfant  
est accompagné de l'un des deux  
parents. Objectif: donner le goût  
de l'eau dans le cadre de l'Ecole  
de Natation Française.



### ★ ECOLE DE NATATION FRANÇAISE (5 À 7 ANS)

Première démarche de l'apprentissage,  
apprendre à nager, se perfectionner sous  
la conduite de Brevets d'Etat.



### ★ AVENIR / POUSSINS / BENJAMINS / MINIMES

Ces catégories d'âge visent l'accession à la  
compétition suivant le niveau de pratique  
ou une pratique loisir pour d'autres.



### ★ NATATION BIEN-ÊTRE (ADULTES)

Apprentissage et perfectionnement  
des 4 nages, être à l'aise dans l'eau.

### ★ WATER-POLO ★ ECOLE WATER-POLO

Sport collectif de ballon  
permettant la découverte d'une  
activité sportive en équipe.



Guy Canzano  
Président



Diane Bui Duyet  
recordwoman d'Europe  
du 100 m papillon



### ACTIVITÉS COMPÉTITIONS

#### FILIÈRE CLUB

AVENIR / POUSSINS  
11 ans et moins

BENJAMINS  
11 ans - 12 ans

MINIMES  
13 ans - 14 ans

CADETS / JUNIORS / SENIORS  
11 ans - 25 ans

MASTERS  
25 ans et plus

#### FILIÈRE SCOLAIRE

COLLÈGE CHANTERREINE  
6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup> - 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>

LYCÉE DE LA TOURELLE  
Seconde - 1<sup>ère</sup>

CENTRE ENTRAÎNEMENT  
Haut niveau

L'ensemble des activités du club  
est encadré par 24 Brevets d'Etat  
Natation (20 BE1 et 4 BE2)

Jean LEEMPUT - 97 ans  
Multi Champion de France

