

			 Adultes	 14 - 17 ans	 11 - 13 ans	 7 - 10 ans	 4 - 6 ans
<b>Lundi</b>	● 19h30 - 20h30	● <b>8 - 9 ans</b> 18h00 - 19h30	● 17h30 - 19h00	<b>Piscines d'entraînement</b>			
<b>Mardi</b>			● 17h30 - 19h00 ● 19h00 - 20h30	● Port Marchand Extérieur ● Port Marchand Intérieur ● Pins d'Alep Intérieur ● Font Pré Intérieur (Léo Lagrange)			
<b>Merc.</b>			● <b>Débutant</b> 18h00 - 19h30	● 18h30 - 19h30	● 17h30 - 18h30	● 17h30 - 18h30	
<b>Jeudi</b>		● <b>15 ans et +</b> 19h30 - 21h00	● 17h30 - 19h00 ● 19h00 - 20h00	● 18h30 - 19h30	● 18h30 - 19h30	● 17h30 - 18h30 ● 18h30 - 19h30	● 17h00 - 17h30
<b>Vend.</b>			● 17h30 - 19h00				
<b>Samedi</b>	● 18h00 - 19h00	● <b>10 - 11 ans</b> 14h00 - 15h15 ● <b>12 - 14 ans</b> 15h15 - 16h30	● 16h00 - 18h00	● 16h00 - 18h00			
<b>Tarifs</b>	150 €	190 €	180 €	150 €	150 €	150 €	120 €



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

**PARTENAIRE DU CLUB**

*La Note Bleue*  
**RESTAURANT**

# A.S.C.M Toulon Natation

CLUB DE SPORT LOISIR



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

## Natation



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.

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

## Aquagym



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

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

## Natation Artistique



La magie de la danse et de l'eau.  
2 représentations et 1 gala (activité loisir enfant / adulte).  
Cours spécifiques à la natation artistique et cours de natation dans la catégorie d'âge correspondante.

## Nouveauté !

Cours de natation pour **adultes débutants**  
Bien nager ça s'apprend !  
Acquérir des techniques spécifiques, avoir un geste efficace, se sentir à l'aise et fluide dans l'eau.