Des performances

+ de 185 nageurs

1 nageur France Jeunes

3 nageurs inter-régionaux

8 nageurs régionaux

Qualifications Maîtres aux championnats de France, Europe et monde

Nos coordonnées

Alençon Nautique Club

alencon.nautique.club@gmail.com

Et aussi notre site :

http://anc-alenconnautiqueclub.clubeo.com

Nos partenaires

Alençon Normandie

flunch

Fédération Française Natation

arena

Restaurant L'Oriental

Crédit Agricole de l'Anjou et du Maine

L'entrepôt — La Qualité des Produits Frais : Fruits & Légumes, Epicerie Fine, Producteurs Locaux — 61250 Alençon — Tel. 02 33 82 65 85 - www.lentrepot61.com

GPM Yèvres Adhésif

SARL de l'Etoile Produits fermiers

Imprimé par nos soins—ne pas jeter sur la voie publique

ANC

Alençon Nautique Club

natation

tout niveau, tout âge !

retrouvez-nous dès le mois de septembre

à la piscine P. Rousseau

Route du Mans - 61000 Alençon

A côté du Lycée Marguerite de Navarre

TOUS EN CLUB

Renseignements:

Alencon.nautique.club@gmail.com

http://anc-alenconnautiqueclub.clubeo.com

Le club c'est…

- des entraîneurs diplômés
- un bassin d'enseignement de 25 mètres (4 lignes d'eau)
- des bénévoles pour gérer l'association

Le club propose…

L'école de natation à partir de 6 ans

- Aisance aquatique
- Apprentissage des 4 nages (nage libre/crawl, dos, brasse, papillon)

Le groupe « ADO » Collégiens/lycéens

- Perfectionnement
- Préparation option natation au bac
- Orientation classe CHAN

Le groupe compétition

- Technique des 4 nages (nage libre/crawl, dos, brasse, papillon)
- Préparation à la compétition, à la maîtrise de l'entraînement

La section adultes

- Initiation et perfectionnement aux 4 nages (nage libre/crawl, dos, brasse, papillon)
- Préparation à la compétition

Des partenariats avec des établissements scolaires d'Alençon

(lycées Alain, Marguerite de Navarre)

Une Classe à Horaires Aménagés Natation (CHAN)

Pour les élèves entrant en 2nde ou 1ère, originaires de l'Orne, la Sarthe, la Mayenne et l'Eure-et-Loir.

4 à 12 heures d'entraînement de natation selon les niveaux dans le cadre de leur scolarité

Préparation option natation au bac

Accessible à tous les lycéens dès la seconde sur le lycée Marguerite de Navarre

Et de la formation

D'entraîneurs aux diplômes fédéraux

D'officiels

De bénévoles

Des jours, des horaires d'entraînement pour tous

SECTIONS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
"Ecole de Natation"	17 h 30 - 18 h 15		15 h 15 - 16 h 00	18 h 00 - 18 h 45		
"Diplômes ENF" (Sauv'Nage / Pass'sport de l'eau / Pass'compétition) + IMAPAC						15 h 00 - 16 h 00
"Pré-compétitions"	17 h 30 - 18 h 15		16 H 00 - 16 h 45	18 h 00 - 18 h 45		
* "Club"	18 h 15 - 20 h 15		16 h 45 - 18 h 45	18 h 45 - 20 h 30	18 h 00 - 20 h 00	
"Ados" 1 séance	18 h 15 - 19 h 15 19h15 - 20h15			18 h 45 - 19 h 30 19h30 - 20h30		
"Jeunes" 2 séances	18 h15 - 20 h 15		16 h 45 - 18 h 45	18 h 45 - 20 h 30	18 h 00 - 20 h 00	
+ option BAC - CHAN				16 h 00 - 18 h 00		
* "Masters" - Adultes Débutants/Compétitions	20 h 15 - 21 h 30		18 h 45 - 20 h 00	19 h 30 - 20 h 30 (Parents de nageur sur ce créneau + IMAPAC)		9 h 55 - 10 h 55

(*)PPG = Préparation Physique Générale (1/4 heure avant entrée dans l'eau sauf école de natation, diplôme ENF et précompétition)