

SPORTS NAUTIQUES

Renseignements et inscriptions au secrétariat d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 - contact@luc.asso.fr



www.lucnatation.net

CRENEAUX COMPETITIONS

Groupes - Ages	Niveaux a l'ENTREE	Créneaux horaires	Lieu (plan p.86)	Objectifs	Cotisations
Avenir Filles 2007 à 2010 Garçons 2006 à 2010	Savoir réaliser une nage ventrale et une nage dorsale sur 25m	Mardi 17h30 à 18h45	CSU Lille 2 José Savoye	"Pass'sports" Acquisition des 4 nages Découverte de la compétition 2 entraînements mni/semaine	203 €
		Mercredi 17h30 à 18h45	Plein Sud		
		Jeudi 17h30 à 18h45			
JEUNES 1 Filles : 2005 et 2006 Garçons 2005	Savoir réaliser un 100m 4 nages + plongeon, virages et coulées Pass compet obligatoire	Mardi 17h30 à 19h	Plein Sud 	"Pass'compétition" Consolidation des 4 nages perfectionnement et compétition 4 entraînements mni/semaine	Reprise le 05/09/16
		Mercredi 17h30 à 19h			
		Vendredi 17h30 à 18h30 PPG jusqu'à 19h	Marx Dormoy		
		Samedi 12h à 13h30	CSU Lille 2		
JEUNES 2 Filles : 2004 Garçons 2003 et 2004	Savoir réaliser un 200m 4 nages et un 400m nage libre	Mardi 18h à 19h45	CSU Lille 2	4 nages, circuit compétiion, endurance, vitesse, travail allure 4 entraînements mni/semaine	234 € 1 ^{er} membre d'une famille
		Mercredi 13h30 à 15h	Marx Dormoy		
		Jeudi 19h30 à 21h	CSU Lille 2		
		Vendredi 17h30 à 19h PPG jusqu'à 20h	Marx Dormoy		
Samedi 13h à 14h30					
DEPARTEMENT Filles : 2003 et plus Garçons 2002 et plus	Savoir réaliser un 200m 4 nages et un 400m nage libre	Lundi 20h à 21h30	Plein Sud	Travail spécifique individuel Projet sportif, compétition 3 entraînements mni/semaine	213 € 2 ^{ème} membre d'une famille
		Mardi 18h à 19h45	CSU Lille 2		
		Jeudi 19h30 à 21h			
		Samedi PPG 12h à 13h Natation jusqu'à 14h30	Marx Dormoy		
REGION ET PLUS Filles : 2003 et plus Garçons 2002 et plus	Voir avec l'entraîneur en fonction du niveau (avoir deux temps minimum dans la grille régionale)	Lundi 18h30 à 19h30 PPG jusqu'à 20h15	Marx Dormoy 	Endurance, vitesse, allure Double projet : sportif/scolaire Travail individuel, compétition 6 entraînements mni/semaine	193 € étudiant sur présentation de la carte
		Mardi 6h30 à 8h 18h à 19h30			
		Mercredi 18h30 à 19h30 PPG jusqu'à 20h30			
		Jeudi 6h30 à 8h 18h à 20h			
		Vendredi 18h30 à 20h30			
MASTERS A partir de 1992	Savoir réaliser un 200m 4 nages et un 400m nage libre	Lundi 6h30 à 8h	CSU Lille 2	Endurance, vitesse, allure 2 compétitions mini/an 3 entraînements mni/semaine	Possibilité de régler votre cotisation en plusieurs fois, au secrétariat d'accueil du LUC. 03.20.58.91.91
		Mardi 20h30 à 21h30	Plein Sud		
		Mercredi 12h à 13h30	Marx Dormoy		
		Jeudi 20h à 21h30	CSU Lille 2		
		Samedi 12h à 13h30			

ATTENTION !!! Les horaires et jours d'entraînement sont susceptibles d'être modifiés... A vérifier sur le site internet...
Pour les anciens Inscription avant le 1er juin cotisation de l'année dernière
Dossier à télécharger sur le site LUC NATATION et à rendre complet.

NATATION

Le L.U.C Natation est ouvert à toutes et à tous. Toutefois des «tests» d'entrée spécifiques à chaque groupe sont réalisés afin de s'assurer des capacités initiales et des objectifs des nageurs et des nageuses

INFORMATION complémentaire: Lors des déplacements, des stages natation, le club participe au financement, mais une participations sera demandée en fonction de l'ampleur de l'évènement (règlement possible en plusieurs fois).



CRENEAUX LOISIRS

Groupes - Ages	Niveaux Compétences	Créneaux horaires	Lieu (plan p.86)	Objectifs	Cotisations
Ados perfectionnement Jeunes de 2004 à 1998	Savoir réaliser 2 nages minimum	Mercredi 12h à 14h	Reprise le 14/09/16	Se perfectionner sur l'ensemble des nages et des parties non nagées	Voir cotisations ci-contre
		Samedi 12h à 14h			
Adultes perfectionnement Adultes 1998 et plus	Savoir réaliser 2 nages minimum tête dans l'eau	Mercredi 12h à 14h	Lille Fives 	Apprentissage et Perfectionnement des 4 nages	
		Jeu-di 20h30 - 21h30			
		Samedi 12h à 14h			

ATTENTION !!! Les horaires et jours d'entraînement sont susceptibles d'être modifiés... A vérifier sur le site internet...