

**REINSCRIPTION SAISON 2019/2020 JUSQU'AU 23 JUIN 2019
(Fête du club à BELLETANCHE)**

PRIORITE AUX ANCIENS ADHERENTS JUSQU'AU 23 JUIN 2019

PERMANENCE AU BUREAU

Société de Natation de Metz

Complexe Saint-Symphorien – 4bis Bld Saint-Symphorien – 57050 Longeville-lès-Metz

Tél : 03 87 30 30 82

Mail : contact@snmetz.com

Site : www.snmetz.com

Secrétariat ouvert les :

VENDREDI	MARDI / JEUDI
17H – 19H	9H - 11H30

JUSQU'AU 23 JUIN 2019

PERMANENCE PISCINE LOTHAIRE : SAMEDI 8 ET 15 JUIN DE 8H30 à 11H30

JOURNEES TESTS POUR LES NOUVEAUX ADHERENTS A LA PISCINE LOTHAIRE

(HORMIS MINOTS ET AQUAGYM) :

1^{ère} phase : Lundi 17 / Mercredi 19 Juin de 18h00 à 19h30

Samedi 22 Juin de 10h30 à 12h00

2^{ème} phase : Mardi 2 / Jeudi 4 Juillet de 17h30 à 19h00

Samedi 6 Juillet de 9h30 à 11h00

3^{ème} phase : Mercredi 11 Septembre de 17h00 à 19h00

Samedi 14 Septembre de 9h00 à 11h00

4^{ème} phase : Mardi 17 / Jeudi 19 Septembre de 17h00 à 19h00

POLE ECOLE DE NATATION FRANCAISE

① Les minots : (2014 - 2015)

Familiarisation avec le milieu aquatique, acquisition de l'autonomie - 1 séance de 45min / semaine

Jour	Piscine	Groupes	Créneau 1	Groupes	Créneau 2	Groupes	Créneau 3
Lundi	BELLE ISLE	A	16h30 à 17h15			B	18h15 à 19h
Mardi	BELLE ISLE	C	16h30 à 17h00	D	17h15 à 18h	E	18h15 à 19h
Mercredi	BELLE ISLE	F	16h15 à 17h00	G	18h00 à 18h45		
Jeudi	BELLE ISLE	H	16h30 à 17h00	I	17h15 à 18h	J	18h15 à 19h
Vendredi	BELLE ISLE	K	16h30 à 17h15			L	18h15 à 19h

② Niveau 1 : (2011 à 2013)

Acquisition des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau - 2 séances d'1 h / semaine

Groupe	Jour	Heure	Piscine		Jour	Heure	Piscine
A	Lundi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE	+	Jeudi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE
B	Mardi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE	+	Vendredi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE
C	Mercredi	17h00 à 18h00	BELLE ISLE	+	Samedi	9h00 à 10h00	LOTHAIRE
D	Lundi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE	+	Jeudi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE
E	Mardi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE	+	Vendredi	18h00 à 19h00	LOTHAIRE

③ Niveau 2 : (2010 à 2013)

Acquisition des compétences sportives et l'enrichissement des habilités motrices - 2 séances d'1 h / semaine

Groupe	Jour	Heure	Piscine		Jour	Heure	Piscine
A	Lundi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE	+	Jeudi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE
B	Mardi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE	+	Vendredi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE
C	Mercredi	17h00 à 18h00	BELLE ISLE	+	Samedi	10h00 à 11h00	LOTHAIRE
D	Lundi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE	+	Jeudi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE
E	Mardi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE	+	Vendredi	18h30 à 19h30	LOTHAIRE

④ Niveau 3 : (2009 à 2013)

Garantir à son titulaire un savoir-faire minimum pour aborder la compétition – 2 séances d'1 h / semaine

Groupe	Jour	Heure	Piscine		Jour	Heure	Piscine
A	Lundi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE	+	Jeudi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE
B	Mardi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE	+	Vendredi	17h15 à 18h15	BELLE ISLE
C	Mercredi	17h00 à 18h00	BELLE ISLE	+	Samedi	11h00 à 12h00	LOTHAIRE
D	Mardi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE	+	Vendredi	18h30 à 19h30	LOTHAIRE

POLE COMPETITION

① Compétition primaire (2009 à 2012) : 3 x 1h15

Groupe	Piscine	Jours	Heure
A	BELLE ISLE	Lundi/Mercredi/Vendredi	17h15 à 18h30
B	LOTHAIRE	Lundi/Mardi/Jeudi	18h00 à 19h15

② Compétition collège (2008 à 2005) : 4 x 1h30

Piscine	Jours	Heure
BELLE ISLE	Lundi/Mardi/Jeudi/Vendredi	18h30 à 20h00

③ Compétition lycée (2002 à 2004) : 5 x 1h30

Piscine	Jours	Heure
BELLE ISLE	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi/Vendredi	18h30 à 20h00

④ Section sportive collège Arsenal

Piscine	Jours	Heure
LOTHAIRE	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi/Vendredi	16h00 à 18h00

⑤ Section sportive lycée Schuman + Post Bac

- **Groupe National + Post Bac**

Jours	Matin	Piscine		Après midi	Piscine
Lundi	6h15 à 8h30	SCHUMAN	+	16h30 à 18h30	LOTHAIRE
Mardi	6h15 à 8h30	SCHUMAN	+	16h30 à 18h30	LOTHAIRE
Mercredi	6h15 à 8h30	LOTHAIRE	+		
Jeudi	6h15 à 8h30	SCHUMAN	+	16h30 à 18h30	LOTHAIRE
Vendredi			+	16h30 à 18h30	LOTHAIRE
Samedi	10h à 12h	SCHUMAN	+		

Musculation les samedis de 8h00 à 10h à SCHUMAN

- **Groupe Interrégional**

Jours	Matin	Piscine		Après midi	Piscine
Lundi			+	16h00 à 18h00	SCHUMAN
Mardi			+	16h00 à 18h00	SCHUMAN
Mercredi	6h15 à 8h30	SCHUMAN	+	16h30 à 18h30	LOTHAIRE
Jeudi			+	16h00 à 18h00	SCHUMAN
Vendredi	6h15 à 8h30	SCHUMAN	+	16h30 à 18h30	LOTHAIRE
Samedi	10h à 12h	SCHUMAN	+		

Musculation les samedis de 8h00 à 10h à SCHUMAN

POLE ANIMATION

① Collège (2008 à 2005)

- 1 séance d'une heure par semaine

Groupe	Piscine	Jours	Heure
A	BELLE ISLE	Mercredi	16h00 à 17h00
B	LOTHAIRE	Mercredi	18h30 à 19h30
C	LOTHAIRE	Samedi	10h00 à 11h00

- 2 séances d'une heure par semaine

Groupe	Jour	Heure	Piscine		Jour	Heure	Piscine
A	Mercredi	16h00 à 17h00	BELLE ISLE	+	Samedi	9h00 à 10h00	LOTHAIRE
B	Mercredi	18h15 à 19h15	LOTHAIRE	+	Samedi	11h00 à 12h00	LOTHAIRE

② Lycée (2002 à 2004)

- 1 séance d'une heure par semaine

Groupe	Piscine	Jours	Heure
A	LOTHAIRE	Mercredi	19h30 à 20h30
B	LOTHAIRE	Vendredi	18h30 à 19h30

- 2 séances d'une heure par semaine

Groupe	Jour	Heure	Piscine		Jour	Heure	Piscine
A	Mercredi	18h00 à 19h00	BELLE ISLE	+	Samedi	11h00 à 12h00	LOTHAIRE
B	Mercredi	19h30 à 20h30	LOTHAIRE	+	Samedi	11h00 à 12h00	LOTHAIRE

③ Préparation BAC et BNSSA

Jours	Heure	Piscine
Mercredi	19h00 à 20h00	BELLE ISLE

POLE ADULTES

① Natation Maitres (2004 et +)

Groupes	Jours	Heure	Piscine
A	Lundi	19h15 à 20h30	LOTHAIRE
B	Mardi	19h15 à 20h45	LOTHAIRE
C	Jeudi	19h15 à 20h45	LOTHAIRE
D	Vendredi	19h15 à 20h30	LOTHAIRE
E	Mardi	12h00 à 13h30	LOTHAIRE
F	Mercredi	12h00 à 13h30	LOTHAIRE

② Adultes

Groupes	Jours	Heure	Piscine
A	Samedi	9h00 à 10h00	LOTHAIRE
B	Mardi	12h00 à 13h30	LOTHAIRE
C	Mercredi	12h00 à 13h30	LOTHAIRE

③ Aquagym

Groupes	Jours	Heure	Piscine
A	Lundi	20h00 à 20h45	LOTHAIRE
B	Mercredi	20h00 à 20h45	LOTHAIRE
C	Jeudi	20h00 à 20h45	LOTHAIRE