



# OUTDOOR

## MERCREDI

10:30 > 12:00 > Ecole de triathlon 6/12 ans

## JEUDI

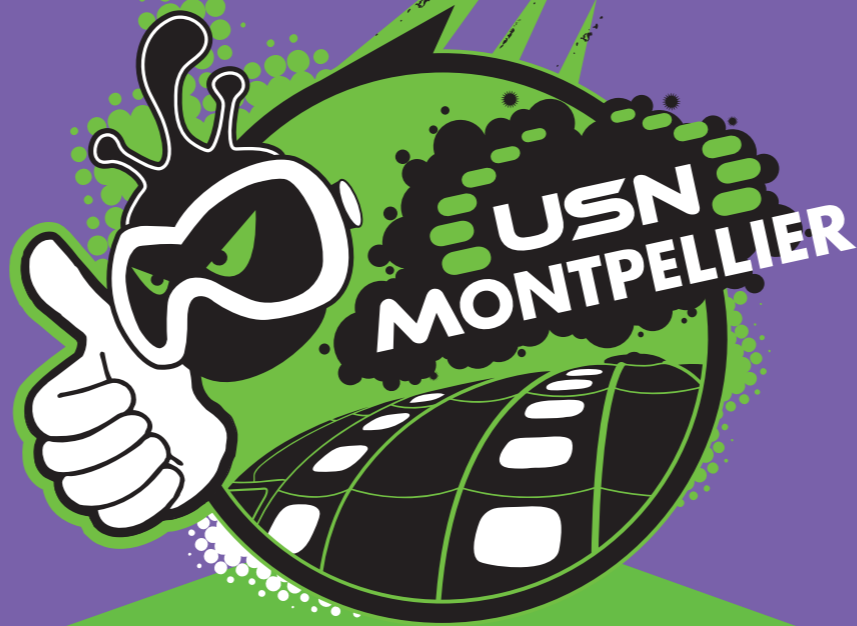
19:00 > Home trainer

20:00 > Course à pied

## DIMANCHE

09:00 > Sortie vélo triathlon (non encadrée)

+ UN STAGE DE TRIATHLON PAR SAISON !



### COTISATION ANNUELLE

Adultes	230 euros
Enfants	216 euros
18/25 ans	150 euros
Triathlon+licence	280 euros
Triathlon+licence 18/25 ans	200 euros

Réductions familles : voir informations sur le site

### RENSEIGNEMENTS

Mardi et jeudi matin uniquement, de 9h à 11h

NATATION	06 82 91 53 77
ECOLE DE NATATION	06 82 91 53 77
TRIATHLON	06 70 92 47 17
AQUAGYM	06 82 91 53 77

Pré-inscriptions en ligne : [www.usn-montpellier.fr](http://www.usn-montpellier.fr)  
contact.usnm@gmail.com



# USN MONTPELLIER

Natation, Triathlon et Aquagym pour Tous !



SAISON 2022 | 23





MONTPELLIER POMPIGNANE

# PISCINE JEAN TARIS

## LUNDI

**18:00** > Ecole de natation 6/12 ans

**19:00** > Natation ado 13/17 ans  
> Aquaphobie  
> Natation école de triathlon

**20:00** > Natation adulte (niveau confirmé)  
> Natation adulte triathlon

**21:00** > Natation adulte (niveau confirmé)  
> Natation adulte triathlon

## MARDI

**20:00** > Aquafitness  
> Natation adulte (niveau intermédiaire)

## MERCREDI

**09:00** > Ecole de natation - Créneau parents/enfants  
*Pour une demi-cotisation, les parents peuvent venir nager avec leurs enfants*

**10:00** > Ecole de natation - Créneau parents/enfants  
*Pour une demi-cotisation, les parents peuvent venir nager avec leurs enfants*

**20:00** > Natation adultes (niveau débutant + intermédiaire)

## VENDREDI

**20:00** > Aquapalmes > Natation adultes (niveau intermédiaire)

## SAMEDI

**09:00** > Jardin aquatique > Ecole de natation > Aquagym

**10:00** > Jardin aquatique > Ecole de natation  
> Eveil aquatique (de 4 mois à 4 ans)

**11:00** > Jardin aquatique > Ecole de natation > Aquafitness



LATTES

# PISCINE NÉRÉÏDES

## MERCREDI

**18:00** > Ecole de natation - Créneau parents/enfants  
*Pour une demi-cotisation, les parents peuvent venir nager avec leurs enfants*

**19:00** > Natation ado 13/17 ans  
> Natation adulte (niveau intermédiaire)

**20:00** > Natation adulte (niveau confirmé)  
> Natation triathlon  
> Aquafitness

**21:00** > Natation sportive renforcement musculaire

# PISCINE HÉRACLÈS

SAINT-BRÈS



## MERCREDI

**18:15** > Ecole de natation 6/12 ans

**19:00** > Natation adulte (tous niveaux)

## VENDREDI

**20:00** > Natation adulte (tous niveaux)

LES NIVEAUX EN NATATION :

**DÉBUTANT** : APPRENTISSAGE / **INTERMÉDIAIRE** : SAVOIR NAGER 2 NAGES / **CONFIRMÉ** : SAVOIR NAGER 4 NAGES : CRAWL+BRASSE+DOS+PAPILLON / ENTRAÎNEMENT SPORTIF