

SPORTS NAUTIQUES...

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



CRENEAUX COMPETITIONS

Groupes - Ages	Niveaux Compétences	Créneaux horaires	Lieu (plan p.92)	Objectifs	Cotisations
Avenirs 7, 8 et 9 ans (2007 et après + 2006)	Capacités initiales : Aquisition des 3 nages + plongeon	Mardi 17h30 à 18h45 Samedi 12h à 13h15	Université de Lille CSU Lille 2 José Savoye	"Sauv'nage – Pass'sports" Acquisition des 4 nages Découverte de la compétition Conseil : 2 entraînements/semaine	200 €
		Mercredi 17h30 à 18h45	Lille Sud		
Poussins 10 et 11 ans (2005/2006 + 2004)	Capacité initiale : Maîtrise des 4 nages FINA + plongeon, coulée, virage	Mardi 17h30 à 19h	Marx Dormoy	"Pass' compétition" Consolidation des 4 nages et découverte de la compétition "apprendre à s'entraîner"	
		Mercredi 12h à 13h30			
		Vendredi 17h30 à 19h	CSU Lille 2		
		Samedi 12h à 13h30	Lille Sud		
Benjamins 12 et 13 ans (2004/2003 + 2002)	Capacité initiale : Moins de 7mn au 400 nages libres et moins de 3'30mn au 200 4 nages	Mardi 18h à 19h45	CSU Lille 2	Perfectionnement des 4 nages, virages et départs + technique et travail d'allure. Endurance et vitesse	230 € 1 ^{er} membre d'une famille
		Mercredi 18h30 à 20h	Lille Sud		
		Judi 19h30 à 21h + PPG 19h à 19h30	CSU Lille 2		
		Samedi 13h à 14h30	Marx Dormoy		
		Dimanche 10h30 à 12h + PPG 10h à 10h30			
Minimes + régions 13 à 25 ans	Moins de 6mn au 400 nages libres et moins de 3'15mn au 200 4 nages 4 à 5 entraînements obligatoires en minimes	Lundi 20h à 21h30	Lille Sud	Visée compétitive : 6 entraînements hebdomadaires obligatoires	210 € 2 ^{ème} membre d'une famille
		Mardi 18h à 19h45	CSU Lille 2		
		Mercredi 18h30 à 19h30 + PPG 19h30 à 22h30	Marx Dormoy		
		Judi 6h15 à 8h	CSU Lille 2		
		Judi 18h30 à 20h	Marx Dormoy		
		Vendredi 17h30 à 19h + PPG 19h à 20h			
		Samedi 13h à 14h30			
National Cadet et plus 15 à 25 ans	Niveau Interrégional minimum	Lundi 18h30 à 19h30	Lille	Travailler sur les qualités nécessaires à la performance + développer un travail spécifique individuel. Construction du projet du nageur	
		Mardi 6h15 à 8h 18h à 19h30			
		Mercredi 13h30 à 15h			
		Judi 6h15 à 8h 18h30 à 20h			
		Vendredi 6h15 à 8h 18h30 à 20h30			
		Samedi 13h à 14h30			
Masters Compétition* 25 ans et plus	Réaliser un 200 4N FINA et un 400 NL en moins de 7mn pour les hommes et 7,30mn pour les femmes	Mardi 20h30 à 21h30	Lille Fives	Renforcer les qualités aérobies et anaérobies tout en travaillant sur la technique + participation au circuit Natation course Maître	
		Mercredi 12h à 14h	Marx Dormoy		
		Judi 19h30 à 21h	CSU Lille 2		
		Samedi 12h à 13h30			
		Dimanche 9h à 10h30	Marx Dormoy		

Possibilité de régler votre cotisation en plusieurs fois, au secrétariat d'accueil du LUC.
03.20.58.91.91

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

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 participation sera demandée en fonction de l'ampleur de l'évènement (règlement possible en plusieurs fois).



U - Créneaux spécifiques pour les étudiants, et/ou, - Recrutement d'étudiants pour l'encadrement, et/ou, - Ouverture vers la Cité, et/ou, - Représentation dans les équipes sportives Universitaires, et/ou, - Valorisation des installations, et/ou, - Cotisations préférentielles pour les étudiants, et/ou, - Réduction pour les enfants des salariés de l'Université Lille 2, et/ou, - Prise en charge d'étudiants en échec universitaire, et/ou, - Suivi médical gratuit des étudiants dans le cadre du Centre médico sportif, ...

CRENEAUX BIEN ÊTRE

Groupes - Ages	Niveaux Compétences	Créneaux horaires	Lieu (plan p.92)	Objectifs	Cotisations	
Ados perfectionnement 10 à 17 ans	Maîtrise de 3 nages	Mercredi 12h à 14h	Lille Fives 	Se perfectionner sur l'ensemble des nages et des parties non nagées	Voir cotisations ci-contre	
		Samedi 12h à 14h				
Adultes perfectionnement 18 ans et plus	Maîtrise de 3 nages	Mercredi 12h à 14h		Lille Fives		Apprentissage et Perfectionnement des 4 nages
		Jeu-di 20h30 - 21h30				
AQUAFITNESS		Samedi 12h à 14h			Améliorer le tonus musculaire, la souplesse et l'endurance	260 €
		Mardi 20h à 21h30				
		Jeu-di 19h30 à 20h30				
		Dimanche 12h à 13h				

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