



## STAGE J'APPRENDS A NAGER

Pour qui ? Pour les **enfants de 6 à 12 ans** ne sachant pas nager

**10 séances** de natation d'1h à la Piscine Municipale d'Allonnes.

### DU LUNDI 16 AU VENDREDI 27 FEVRIER

DATES	GROUPE 1	GROUPE 2
LUNDI 16	19H-20H	
MARDI 17	12h-13h	13H-14H
MERCREDI 18	12h-13h	13H-14H
JEUDI 19	19h-20h	19h-20h
VENDREDI 20	12h-13h	13H-14H
LUNDI 23	12h-13h	13h-14h
MARDI 24	12h-13h	13H-14H
MERCREDI 25	12h-13h	13H-14H
JEUDI 26	19h-20h	19h-20h
VENDREDI 27	12h-13h	13h-14h

Ne pas oublier : Maillot de bain, serviette.

**TARIF : 20€**

### INSCRIPTION

**MARDI 3 & MARDI 10 FEVRIER**

**DE 18H45 à 19H45,**

**Au bureau de la JSA Natation** *(sous la piscine d'Allonnes)*

*OU*

Informations / Inscription sur notre site internet





## STAGE PASS'SPORT DE L'EAU

Votre enfant a validé l'ASNS et est invité à participer à notre stage Pass'Sport de l'eau ! Il découvrira et travaillera : La Natation de Course / La Natation Artistique / Le Plongeon

### DU LUNDI 16 AU VENDREDI 20 FEVRIER

JOUR	DOJO (Jean Launay)	PISCINE
LUNDI MARDI, JEUDI, VENDREDI	15h-16h	16h-17h30
MERCREDI	Pas de séance en dojo	15H-16H30

Vendredi 17h30-18h30 nous demandons aux familles d'apporter gâteaux et boissons afin de finir la semaine sur un gouter convivial

Ne pas oublier : Maillot de bain, lunettes, gourdes, tenues & chaussures de sport.

**TARIF : 20€**

**INSCRIPTION ICI**



<https://www.helloasso.com/associations/jsa-natation/evenements/stage-fevrier-2026>



## STAGE PASS'SPORT DE L'EAU

Votre enfant a validé l'ASNS et est invité à participer à notre stage Pass'Sport de l'eau ! Il découvrira et travaillera : La Natation de Course / La Natation Artistique / Le Plongeon

### DU LUNDI 16 AU VENDREDI 20 FEVRIER

JOUR	DOJO (Jean Launay)	PISCINE
LUNDI MARDI, JEUDI, VENDREDI	15h-16h	16h-17h30
MERCREDI	Pas de séance en dojo	15H-16H30

Vendredi 17h30-18h30 nous demandons aux familles d'apporter gâteaux et boissons afin de finir la semaine sur un gouter convivial

Ne pas oublier : Maillot de bain, lunettes, gourdes, tenues & chaussures de sport.

**TARIF : 20€**

**INSCRIPTION ICI**



<https://www.helloasso.com/associations/jsa-natation/evenements/stage-fevrier-2026>



## STAGE AVENIRS ET PASS'COMPETITION

Votre enfant a validé le Pass'Sport de l'eau et est invité à participer à notre stage Pass'Compétition !  
Il découvrira et travaillera les coulées, les départs, les virages et les différentes techniques de nage.

**DU LUNDI 23 FEVRIER AU VENDREDI 27 FEVRIER**

JOUR	DOJO ( <i>Jean Launay</i> )	PISCINE
LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI	15H-16H	16H-17H30
MERCREDI	Pas de séance en dojo	15H-16H30

Ne pas oublier : Maillot de bain, lunettes, gourdes, tenues & chaussures de sport.

**TARIF : 20€**

**INSCRIPTION ICI**



<https://www.helloasso.com/associations/jsa-natation/evenements/stage-fevrier-2026>



## STAGE AVENIRS ET PASS'COMPETITION

Votre enfant a validé le Pass'Sport de l'eau et est invité à participer à notre stage Pass'Compétition !  
Il découvrira et travaillera les coulées, les départs, les virages et les différentes techniques de nage.

**DU LUNDI 23 FEVRIER AU VENDREDI 27 FEVRIER**

JOUR	DOJO ( <i>Jean Launay</i> )	PISCINE
LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI	15H-16H	16H-17H30
MERCREDI	Pas de séance en dojo	15H-16H30

Ne pas oublier : Maillot de bain, lunettes, gourdes, tenues & chaussures de sport.

**TARIF : 20€**

**INSCRIPTION ICI**



<https://www.helloasso.com/associations/jsa-natation/evenements/stage-fevrier-2026>

## DU LUNDI 16 AU VENDREDI 20 FEVRIER

	SES KENNEDY 6/5 ESPOIRS	SES KENNEDY 4/3 SSS MALRAUX COMPETITION A	COMPETITION B
<b>LUNDI 16</b>	17h30-18h PPG et 18h-19 nat	7h30-9h45 et 17h45-18h30 PPG ext et 18h30-20h15 nat	18h30-20h15 nat
<b>MARDI 17</b>	12h-14h nat / 14h-17h30 étriement jeux d'équipe / 17h30-18h PPG bassin et 18h-19h nat	12h-14h nat / 14h-17h étirement récup et jeux d'équipe / 17h- 18h30 PPG ext et 18h40-20h30 nat	17h-18h30 PPG ext et 18h40- 20h30 nat
<b>MERCREDI 18</b>	12h-14h nat / 14h-16h30 jeux d'équipe / 16h45-17h45 nat	12h-14h nat + activité 15h-16h30 ?	-
<b>JEUDI 19</b>	7h30-9h45 et 17h45-18h30 PPG ext et 18h30-20h30 nat	7h30-9h45 et 17h45-18h30 PPG ext et 18h30-20h30 nat	18h30-20h30 nat
<b>VENDREDI 20</b>	12h-14h nat / 18h30-20h15 nat	12h-14h nat / 18h30-20h15 nat	18h30-20h15 nat
<b>SAMEDI 21 &amp; DIMANCHE 22</b>	17h30-18h30 nat (samedi)		17h30-18h30 nat (samedi)

**SEMAINE DE STAGE = 20€**

## DU LUNDI 23 AU VENDREDI 27 FEVRIER

	SES KENNEDY 6/5 ESPOIRS	SES KENNEDY 4/3 SSS MALRAUX COMPETITION A	COMPETITION B
<b>LUNDI 23</b>	17h45-18h30 PPG ext et 18h30- 20h15 nat	17h45-18h30 PPG ext et 18h30-20h15 nat	18h30-20h15 nat
<b>MARDI 24</b>	12h-14h nat / 14h-17h30 étriement jeux d'équipe / 17h30-18h PPG bassin et 18h-19h nat	12h-14h nat / 14h-17h30 étriement jeux d'équipe / 17h30-18h PPG bassin et 18h-19h nat	12h-14h nat
<b>MERCREDI 25</b>	12h-14h nat / 14h-16h30 jeux d'équipe / 16h30-17h30 nat	12h-14h / 14h-17h30 jeux d'équipe / 17h30-19h15 nat	12h-14h nat
<b>JEUDI 26</b>	Activité le matin ? / 18h45-20h15 nat	Activité le matin ? / 18h45-20h15 nat	18h45-20h15 nat
<b>VENDREDI 27</b>	12h-14h nat / 14h-17h étirement récup et jeux d'équipe / 17h-18h30 PPG ext et 18h40-20h15 nat	12h-14h nat / 14h-17h étirement récup et jeux d'équipe / 17h- 18h30 PPG ext et 18h40-20h15 nat	18h40-20h15 nat
<b>SAMEDI 28 DIMANCHE 1</b>			-

**SEMAINE DE STAGE = 20€ / OU STAGE 72 DIJON CALELLA**

