



OUTDOOR

JEUDI

- 19:00 > Home trainer (Stade Philippiès)
- 20:00 > Course à pied (Stade Philippiès)

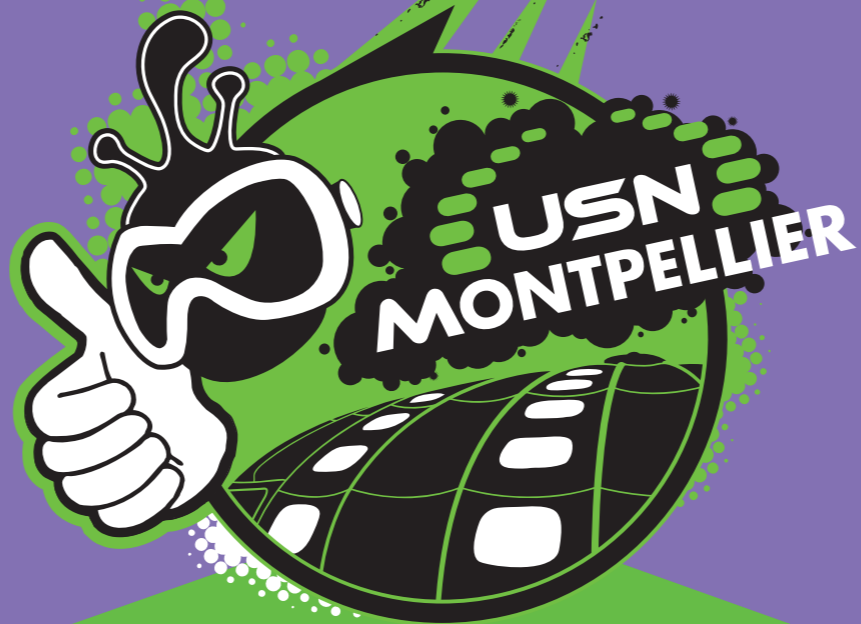
SAMEDI

- 11:00 > Swim Run (septembre / octobre)
- > Urban trail (novembre / avril)
- > Swim Run (mai / juin)

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

le matin de 8h30 à 10h uniquement

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
 contact.usnm@gmail.com

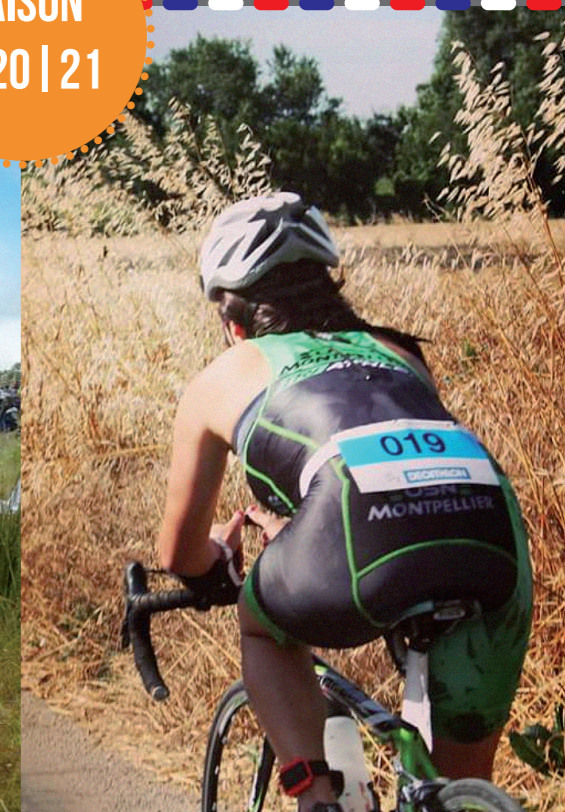


**USN
MONTPELLIER**

Natation, Triathlon et Aquagym
pour Tous !



SAISON
2020 | 21





MONTPELLIER POMPIGNANE

PISCINE JEAN TARIS

LUNDI

- 19:00**
- > Natation ado 12/17 ans
 - > Aquaphobie
 - > Natation débutants

- 19:45**
- > Natation sportive
 - > Natation triathlon

- 20:30**
- > Natation sportive / triathlon
 - > Nage avec palmes

MARDI

- 20:00**
- > Aquafitness
 - > Natation Perfectionnement / Technique
 - > Natation sportive / triathlon

MERCREDI

- 09:00**
- > Ecole de natation - Créneau parents/enfants ★

- 10:00**
- > Ecole de natation - Créneau parents/enfants ★

- 20:00**
- > Natation Perfectionnement / Technique
 - > Natation débutants

VENDREDI

- 20:00**
- > Nage avec palmes
 - > Natation Perfectionnement / Technique

SAMEDI

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

- 10:00**
- > Jardin aquatique
 - > Ecole de natation
 - > Aquafitness

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

★ Pour une demi-cotisation, les parents peuvent venir nager avec leurs enfants



LATTES

PISCINE NEREÏDES

MERCREDI

- 18:00**
- > Ecole de natation - Créneau parents/enfants ★
 - > Natation Perfectionnement / Technique

- 19:00**
- > Natation ado 12/17 ans
 - > Natation Perfectionnement / Technique

- 20:00**
- > Natation sportive
 - > Natation triathlon
 - > Aquafitness

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

PISCINE HERACLES

SAINT BRES



MERCREDI ET VENDREDI

- 20:00**
- > Natation Débutants / Perf / Technique
 - > Natation Sportive

JEUDI

- 11:00**
- > Aquagym