

# AQUAFORM



## Planning

### Aquatraining

- Mercredi de 18h15 à 19h à la piscine des canetons
- Samedi de 9h à 9h45 à la piscine du Jas de Rhodes

### Aquagym

- Mardi de 11h15 à 12h à la piscine des canetons
- Mercredi de 17h15 à 18h à la piscine des canetons
- Jeudi de 11h15 à 12h à la piscine des canetons
- NEW** ○ Samedi de 8h15 à 9h30 à la piscine du Jas de Rhodes

### Aquapalmes

- Jeudi de 18h15 à 19h à la piscine du Jas de rhodes

### Aquabike

- Lundi de 18h15 à 19h à la piscine du Jas de rhodes
- NEW** ○ Jeudi de 18h15 à 19h00 à la piscine du Jas de rhodes

# AQUAFORM

## Tarifs

- 1 COURS HORS BIKE 270€
- 2 COURS HORS BIKE 370€
- AQUA ILLIMITÉ HORS BIKE HORS MASTERS 470€
- AQUA ILLIMITÉ + MASTERS HORS BIKE 570€

# AQUABIKE

## Tarifs

- 1 COURS BIKE 320€ la saison
- 2 COURS BIKE 520€ la saison

-20€ ancien adhérent  
-10€ pennois

-15% 2 activités  
-20% 3 activités

PENNES MIRABEAU NATATION – Chemin de la ferme – salle Tino Rossi –  
13 170 LES PENNES MIRABEAU

☎ 06.40.33.09.32 [pennesmirabeaunatation@gmail.com](mailto:pennesmirabeaunatation@gmail.com)



# ECOLE DE NAGE

## FRANCAISE



### JARDIN AQUATIQUE

dès 4 ans

### Planning

- Mercredi de 10h30 à 11h15 à la piscine des canetons
- Mercredi de 13h30 à 14h15 à la piscine des canetons
- **NEW** Mercredi de 15h30 à 16h15 à la piscine des canetons

### ENF1 dès 6 ans

- Lundi de 17h à 17h45 à la piscine des canetons
- Mercredi de 12h30 à 13h30 à la piscine des canetons
- Jeudi de 17h à 17h45 à la piscine des canetons
- Samedi de 12h à 13h à la piscine du Jas de rhodes

### Enf2 dès 8 ans

- Lundi de 17h à 17h45 à la piscine des canetons
- Mercredi de 12h30 à 13h30 à la piscine des canetons
- Jeudi de 17h à 17h45 à la piscine des canetons
- Samedi de 12h à 13h à la piscine du Jas de rhodes

### Enf3 (pré compet)

En fonction du niveau

- Mercredi de 14h15 à 15h15 à la piscine des canetons
- Jeudi de 18h15 à 19h15 à la piscine du Jas de rhodes
- Vendredi de 18h à 19h à la piscine du Jas de rhodes

### Tarifs

- 1 COURS 270€
- 2 COURS 370€
- ENF3 1ere année 1 COURS 270€
- ENF3 2eme année 370€

-20€ ancien adhérent

-10€ pennois

PENNES MIRABEAU NATATION – Chemin de la ferme – salle Tino Rossi –

13 170 LES PENNES MIRABEAU

☎ 06.40.33.09.32 [pennesmirabeaunatation@gmail.com](mailto:pennesmirabeaunatation@gmail.com)



# NATATION COURSE ET COMPÉTITIONS



## Planning

### AVENIRS DÈS 9 ANS sur sélections

- Lundi 18h15 à 19h30 à la piscine du Jas de rhodes de
- **Mercredi de 14h15 à 15h30 à la piscine des canetons**
- Vendredi 17h30 à 19h à la piscine du Jas de rhodes



### BENJAMINS DES 10 ANS sur sélections

- Lundi de 19h30 à 21h
- Mercredi 18h à 19h PPG
- Mercredi et vendredi de 19h à 20h30
- Samedi de 10h à 12h

TOUS LES ENTRAÎNEMENTS SONT  
À LA PISCINE DU JAS DE RHODES

### ELITES sur sélections

- Du lundi au vendredi de 19h à 21h
- Samedi de 10h à 12h
- Mercredi PPG de 18h à 19h
- Mercredi et vendredi 6h30 à 8h

TOUS LES ENTRAÎNEMENTS SONT À  
LA PISCINE DU JAS DE RHODES

### Masters compétitions

- Lundi de 19h à 21h
- Mardi et jeudi 19h30 à 21h
- Mercredi et vendredi 6h30 à 8h
- Samedi de 10h à 12h

TOUS LES ENTRAÎNEMENTS SONT À  
LA PISCINE DU JAS DE RHODES

## Tarifs

- AVENIRS 370€ (pack compet non compris 45€)
- BENJAMINS ET ÉLITES 520€
- MASTERS COMPÉTITION 470€  
-20€ ancien adhérent  
-10€ pennois

PENNES MIRABEAU NATATION – Chemin de la ferme – salle Tino Rossi –  
13 170 LES PENNES MIRABEAU

☎ 06.40.33.09.32 [pennesmirabeaunatation@gmail.com](mailto:pennesmirabeaunatation@gmail.com)





# NATATION LOISIR

## Planning



ADOS (12 à 17 ans) et  
PRE-ADOS (9 à 11 ans)

- Mercredi 15h15 à 16h15 à la piscine des canetons
- Mercredi de 16h15 à 17h15 à la piscine des canetons
- Samedi de 9h à 10h à la piscine du Jas de rhodes

## MASTERS LOISIR

- Mardi et jeudi 19h30 à 21h
- Mercredi et vendredi 6h30 à 8h
- Samedi de 12h à 13h

Tous les entraînements ont lieu  
à la piscine du Jas de rhodes

## Tarifs

- 1 cours par semaine 270€
- 2 cours par semaine 370€
- MASTERS illimités 470€  
-20€ ancien adhérent  
-10€ pennois

PENNES MIRABEAU NATATION – Chemin de la ferme – salle Tino Rossi –  
13 170 LES PENNES MIRABEAU

☎ 06.40.33.09.32 [pennesmirabeaunatation@gmail.com](mailto:pennesmirabeaunatation@gmail.com)





# NATATION LOISIR



## Planning

ADOS (12 a 17 ans) et  
PRE-ADOS (9 à 11 ans)

- Mercredi 15h15 à 16h15  
à la piscine des canetons
- Mercredi de 16h15 à 17h15  
à la piscine des canetons
- Samedi de 9h à 10h  
à la piscine du Jas de rhodes

## MASTERS LOISIR

- Mardi et jeudi 19h30 à 21h
- Mercredi et vendredi 6h30 à 8h
- Samedi de 12h à 13h

Tous les entraînements ont lieu à la  
piscine du Jas de rhodes

## Tarifs

- 1 cours par semaine 270€
- 2 cours par semaine 370€
- MASTERS illimités 470€  
-20€ ancien adhérent  
-10€ pennois



PENNES MIRABEAU NATATION – Chemin de la ferme – salle Tino Rossi –  
13 170 LES PENNES MIRABEAU

☎ 06.40.33.09.32 [pennesmirabeaunatation@gmail.com](mailto:pennesmirabeaunatation@gmail.com)

