

# AMBERIEU NATATION

www.amberieunatation.fr



En loisir ou en compétition  
Pour les enfants et les adultes

JETEZ-VOUS A  
L'EAU  
ET VENEZ NOUS  
REJOINDRE



Retrouvez-nous  
à la journée  
Sport et Culture en Fête  
le 3 septembre 2022  
à Ambérieu-en-Bugey



Toute l'actualité du club



## Ambérieu Natation Bugey Côtière

Tous les renseignements concernant les tarifs, les créneaux et les modalités

d'inscription sont à consulter sur le site du club d'ANBC : [www.amberieunatation.fr](http://www.amberieunatation.fr)

Ambérieu Natation Bugey Côtière est un club de sport pour tous, qui utilise la piscine d'Ambérieu en Bugey pour les sessions d'entraînement, tout comme n'importe quel club de sport utiliserait un gymnase ou un stade de la ville.

N'hésitez donc pas à nous écrire à [contact@amberieunatation.fr](mailto:contact@amberieunatation.fr) pour plus d'information

### ATTENTION pour les nouvelles inscriptions

- \* Test préalable obligatoire pour les mineurs, séance test proposée pour les adultes
- \* Inscription en ligne à partir du site du club d'ANBC
- \* Certificat médical obligatoire pour tout nouvel adhérent majeur « licence compétition » à joindre impérativement au dossier d'inscription

Les liens des doodles pour s'inscrire obligatoirement aux tests sont sur le site du club [www.amberieunatation.fr](http://www.amberieunatation.fr)

ENF 1	
Filles (2016-2017) Garçons (2015-2016-2017)	
Mardi 17h45	45 min
Mercredi 13h45	45 min
Vendredi 18h15	45 min

ENF 2	
Filles (2015 et après) Garçons (2014 et après) 2 séances par semaine	
Lundi 19h00	45 min
Mercredi 13h00	45 min
Vendredi 17h30	45 min
Samedi 11h00	45 min

ENF 3	
Filles (2014 et après) Garçons (2013 et après) 2 séances par semaine	
Lundi 17h30	45 min
Mercredi 12h45	1h00
Vendredi 19h00	1h15
Samedi 11h00	1h00

Début de la saison  
d'entraînement  
(hors groupes  
compétitions)  
Lundi 19 Septembre

DAUPHINS 1	
Filles (2015-2014-2013) Garçons (2015-2014-2013) 1 séance par semaine	
Mercredi 16h45	45 min
Jeudi 17h15	45 min

DAUPHINS AVENIRS	
Filles (2014-2013-2012) Garçons (2013-2012) 1 ou 2 séances par semaine	
Mercredi 12h00	1h00
Mercredi 18h00	1h00
Vendredi 17h30	1h00
Samedi 8h30	1h00

DAUPHINS JEUNES	
Filles (2012-2011-2010) Garçons (2011-2010-2009) 1 ou 2 séances par semaine	
Lundi 18h00	1h00
Mercredi 14h00	1h00
Jeudi 18h15	1h00
Samedi 8h30	1h00

DAUPHINS JUNIORS	
Filles (2009 et avant) Garçons (2008 et avant) 1 ou 2 séances par semaine	
Lundi 19h45	1h00
Mercredi 18h15	1h00
Vendredi 20h15	1h00

DAUPHINS 1+	
Filles (2012 et avant) Garçons (2012 et avant) 1 séance par semaine	
Lundi 20h00	45 min
Mercredi 17h30	45 min

AVENIRS / JEUNES 1	
Filles (2012 à 2014) Garçons (2011 à 2014)	
Lundi 18h15	1h30
Mardi 17h30	1h15
Mercredi 14h30	1h30
Jeudi 18h00	1h30

AVENIRS + JEUNES 1 + JEUNES 2&3	
Filles (2010 à 2013) Garçons (2009 à 2012)	
Mardi 18h45	1h30
Mercredi 16h15	1h45
Jeudi 19h30	1h30
Vendredi 18h30	1h45
Samedi 9h30	1h30

JUNIORS / SENIORS	
Filles (2009 et avant) Garçons (2008 et avant)	
Lundi 19h45	1h30
Mercredi 15h15	1h30
Jeudi 19h15	1h45
Samedi 9h30	1h30

JUNIORS / SENIORS +	
Filles (2009 et avant) Garçons (2008 et avant)	
Mardi 18h30	1h45
Mercredi 13h45	1h30
Jeudi 19h15	1h45
Samedi 11h45	1h45

MAITRES	
2 séances ou +	
Lundi 20h45	1h00
Mardi 20h15	1h00
Mercredi 19h15	1h15
Vendredi 20h15	1h00
Samedi 12h00	1h15

HORAIRES AMENAGES JUNIORS / SENIORS +	
Etablissements partenaires	
Lundi 16h30	1h30
Mardi 12h00 (yvelot)	1h00
Jeudi 12h00 (yvelot)	1h00
Jeudi 16h30	1h45

SEANCES TERRESTRES	
Juniors / Séniors + (2 séances, 1 heure)	Mercredi 15h30
	Vendredi 18h30
Juniors / Séniors	Mercredi 14h00