

## Saison 2021-2022

Prénom

Nom

Date de naissance

Sexe

Nationalité

Profession

Téléphone

Email

Adresse

N° licence

## Informations santé :

Je soussigné, \_\_\_\_\_, demande mon inscription à l'association A.N.N.S.S.E Bleue pour :

- Saison 2021-2022 : octobre 2021 – juillet 2022
- 1<sup>er</sup> semestre saison 2021-2022 : 4 octobre 2021 - février 2022
- 2<sup>nd</sup> semestre saison 2021-2022 : mars 2022 - juillet 2022

**Jours et créneaux souhaités à inscrire obligatoirement (écrire lisiblement) :**

**Je m'engage à les respecter ainsi que les règlements du club et des établissements de pratique.**

Les dates précises d'ouverture, fermeture, reprise, stages .... sont communiquées au fur et à mesure sur le site

**Pièces à fournir lors de l'inscription**

- 1 photo d'identité avec nom et prénom (sauf renouvellement)
- 1 enveloppe timbrée avec nom et adresse
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation (conformité : voir ci-joint à la licence)
- Prescription médicale de Natation Santé de moins d'un an
- PASS SANITAIRE dès 12 ans
- 1 copie de carte d'identité
- 1 justificatif de domicile de moins d'un an
- Formulaire de Licence dûment rempli, daté et signé
- Règlement intérieur avec autorisation d'image, daté et signé
- Règlement par chèque(s)

**Les COTISATIONS saison 2021-2022 comprennent :**

1. Participation à la vie associative obligatoire (Affiliations FFN club, Assurances, Gestion ...) : 60€
2. Licence FFN « Natation pour tous » obligatoire : 10€
3. Participation à l'activité

Tarifs :	1 séance par semaine	2 séances par semaine	3 séances par semaine	Stages et séances vacances en sus
<b>Total des cotisations</b>				
Saison 2021 - 2022	295	315	350	70 /sem/pers
1 <sup>er</sup> semestre saison	195	215	260	70 /sem/pers
2 <sup>nd</sup> semestre saison	195	215	260	70 /sem/pers

**Montant total :**

Chèque N° 1 (octobre) :       Chèque N° 2 (novembre) :       Chèque N° 3 (décembre) :

**Conférences Nutrition Sport Santé** : Tarif adhérents : 10 € / conférence payable à l'entrée

Le tarif des cotisations ne comprend pas les extensions de licences aux compétitions et eaux libres ni leur frais d'inscription, ni les stages

Pour des raisons de sécurité, le club est libre de réguler la participation aux séances en fonction de l'affluence.

La présence au créneau doit être signalée par sms la veille de la séance avant 18h : tout créneau à 2 inscriptions ou moins peut être annulé (retour de sms à la personne).

Toute carte perdue sera facturée 5 euros. Aucun remboursement de cotisation n'est effectué par le club.

Date

Signature

**ANNSSSE Bleue**

61 C avenue de Novel 74000 Annecy

06 08 28 29 99

annsse.bleue@gmail.com

# Annecy Natation Nutrition Sport Santé Education

## 1er club agréé NAGEZ FORME SANTE des 2 Savoies

### Inscriptions : Permanences et séances d'essai :

Ou dossier complet envoyé au siège dès le 1<sup>er</sup> juillet 2021

imprimer le dossier complet à partir de : [www.annssebleue.com](http://www.annssebleue.com)

Dates	Lieu	Horaire Inscription	Horaire Séance
Vendredi 3 septembre	Piscine Jean Régis des Fins	7h-10h15	7h-8h30
Vendredi 10 septembre	Piscine Jean Régis des Fins	7h-10h15	7h-8h30
Vendredi 24 septembre	Piscine Ile Bleue Seynod	15h30-19h15	15h45-17h
Samedi 25 septembre	Piscine Ile Bleue Seynod	15h30-19h45	17h30-18h30 18h45-19h45
Mardi 28 septembre	Piscine Jean Régis Annecy	7h-10h	7h-8h30
Mercredi 29 septembre	Piscine Ile Bleue Seynod	11h-15h30	13h-14h30

### Horaires et Calendrier séances Saison 2021 - 2022

Saison 2021-2022	Jean Régis les Fins Annecy	Ile bleue Seynod
<b>Lundi</b>		<b>15h45-17h</b> (2L) <b>21h-21h50</b> (Bassin Apprentissage)
<b>Mardi</b>	<b>7h-8h30</b> (½ Bassin Apprentissage ½ Bassin Sportif) <b>20h-21h</b> (Bassin spécialisé)	
<b>Mercredi</b>	<b>10h35-11h15</b> (Bassin Apprentissage) <b>Réservé ENFANTS</b>	<b>13h00-14h30</b> (1L) <b>PRIORITE ADOS</b>
<b>Jeudi</b>		<b>6h30-7h45</b> (2L)
<b>Vendredi</b>	<b>7h-8h30</b> (½ Bassin Apprentissage ½ Bassin Sportif)	<b>15h45-17h</b> (2L)
<b>Samedi</b> (horaires variables entre 17h30 et 20h30, en fonction de l'effectif, des compétitions et formations)		<b>8h-9h30</b> (1L) <b>17h30-18h30</b> (1L) <b>18h30-19h30</b> (1L) <b>19h30-20h30</b> (1L)

Sous réserve de :

- modifications induites par le fonctionnement des bassins
- d'un effectif minimum de 2 personnes
- de la présence de l'éducateur

**ATTENTION : certains créneaux de samedi n'auront pas lieu d'où le tarif spécial samedi pour ceux qui s'inscrivent uniquement pour les samedis. En fonction des pré-inscrits (veille sms), 1 seul des 2 créneaux peut avoir lieu**

Le club fonctionnant pendant l'année scolaire, ces tarifs, horaires et lieux sont définis pour un fonctionnement du club pendant les périodes scolaires uniquement (hors vacances, hors stages, hors vidanges et maintenance technique des bassins)

- Règlement intérieur lu et signé joint au dossier
- Intérêt pour des Conférences Nutrition Sport Santé : programme en cours d'élaboration
- Intérêt pour des Ateliers Nutrition Sport Santé : programme en cours d'élaboration

**ANNSE Bleue**

61 C avenue de Novel 74000 Annecy

06 08 28 29 99

[annsse.bleue@gmail.com](mailto:annsse.bleue@gmail.com)

# A.N.N.S.S.E. Bleue, les Inform'Actions de MNS2

## CONFERENCES NUTRITION SANTE

### Programme 2021-2022 en cours d'élaboration

**Salle :** Maison Aussédat 7 rue de la Providence Quartier des Marquisats 74000 ANNECY

Dates 2020	Thèmes
<b>Mardi 6 Octobre</b> 19h30	<b>Sommeil</b> <i>« Dans les bras de Morphée, un sommeil réparateur ! »</i>
<b>*Mercredi 4 Novembre</b> 19h30	<b>17h30- 19h15 : Assemblée Générale d'ANNSSE Bleue</b> Suivie de : <b>« Nourrir, exercer sa santé ... Quelles réalités ? »</b> <i>« Bad Food, Vrai ou Faux ... ce que j'ai entendu ?... »</i>
<b>Jeudi 3 Décembre</b> 19h30	<b>« Immunité »</b> <i>« Traverser les saisons, forts et en forme ! »</i>
Dates 2021	Thèmes
<b>Jeudi 7 Janvier</b> 19h30	<b>« Digestion Elimination »</b> <i>« Déguster avec bonheur jusque digérer efficacement ! »</i>
<b>*Mercredi 3 Février</b> 19h30	<b>« Chocolat, neurones et gourmandise... »</b> <i>« Nutrition ...4C ! : Cerveau, Concentration, Comportement et Compulsions !!! »</i>
<b>Jeudi 4 Mars</b> 19h30	<b>« Articulations, Aïe, Aïe, Aïe ... »</b> <i>« Alimentation et Activité physique ... ! »</i>
<b>*Mercredi 31 Mars</b> 19h30	<b>« Les 6 clés de l'alimentation santé du sportif ... »</b> <i>Comment garder au mieux ses performances</i>
<b>Jeudi 6 Mai</b> 19h30	<b>« Atchoum !!! ... Ah, ce rhume des foins ! »</b> <i>« Immunité, Allergies et Atopies : comment limiter au mieux »</i>
<b>Jeudi 3 Juin</b> 20h30	<b>« Stress »</b> <i>« La boule au ventre ? ... Sortir de son stress ! »</i>
<b>*Mercredi 21 Juillet</b> 20h30	<b>« Boire quoi, quand et comment pendant l'effort ... pourquoi ? ... »</b> <i>Sport « H3I » ! : Hydratation, Intestin, Inflammation, Immunité...</i>