



SAISON 2025 - 2026



Début du bien-être aquatique le 15/9/25 !

| LUNDI | MERCREDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|----------------|----------------------------|-------------|----------------|-----------------------------|
| 14H-15H | 18H30-19H30 | 16H30-17H30 | 10H30-11H30 | 10H30-11H30 |
| RELAX-TONIQUES | RELAX TONIQUES ET SPORTIFS | SPORTIFS | RELAX-TONIQUES | MIX "SPORT ET CONVIVIALITÉ" |
| PASCAL | PASCAL ET SÈVERINE | SÈVERINE | DANY | PASCAL OU SÈVERINE |

- Les apprentis longeurs, ou les relax 25-26, pourront, s'ils le souhaitent, intégrer le groupe "sportifs", après 1 trimestre de pratique technique, et avis concerté des coaches.
- L'inscription aux séances se fait au plus tard la veille au soir, (max. 20 personnes).
- Rdv sur [Longeteam34](#) (Vie du club/ Evenements)
- Guide de l'inscription ou ré-inscription dans [info pratique/documents/divers](#)

LES TARIFS

| |
|---|
| COTISATION CLUB + LICENCE FF RANDONNEE + ASSURANCE IRA + TEE-SHIRT CLUB |
| ADHÉRENT : 115 € |
| ADHÉRENT AVEC UNE LICENCE FF RANDONNEE 2025-2026 : 84 € (CODE PROMO : LICENCE) |
| POUR LES MOINS DE 16 ANS : 60 € (CODE PROMO : 16ANS) |