



## SWIMMING ACADEMY

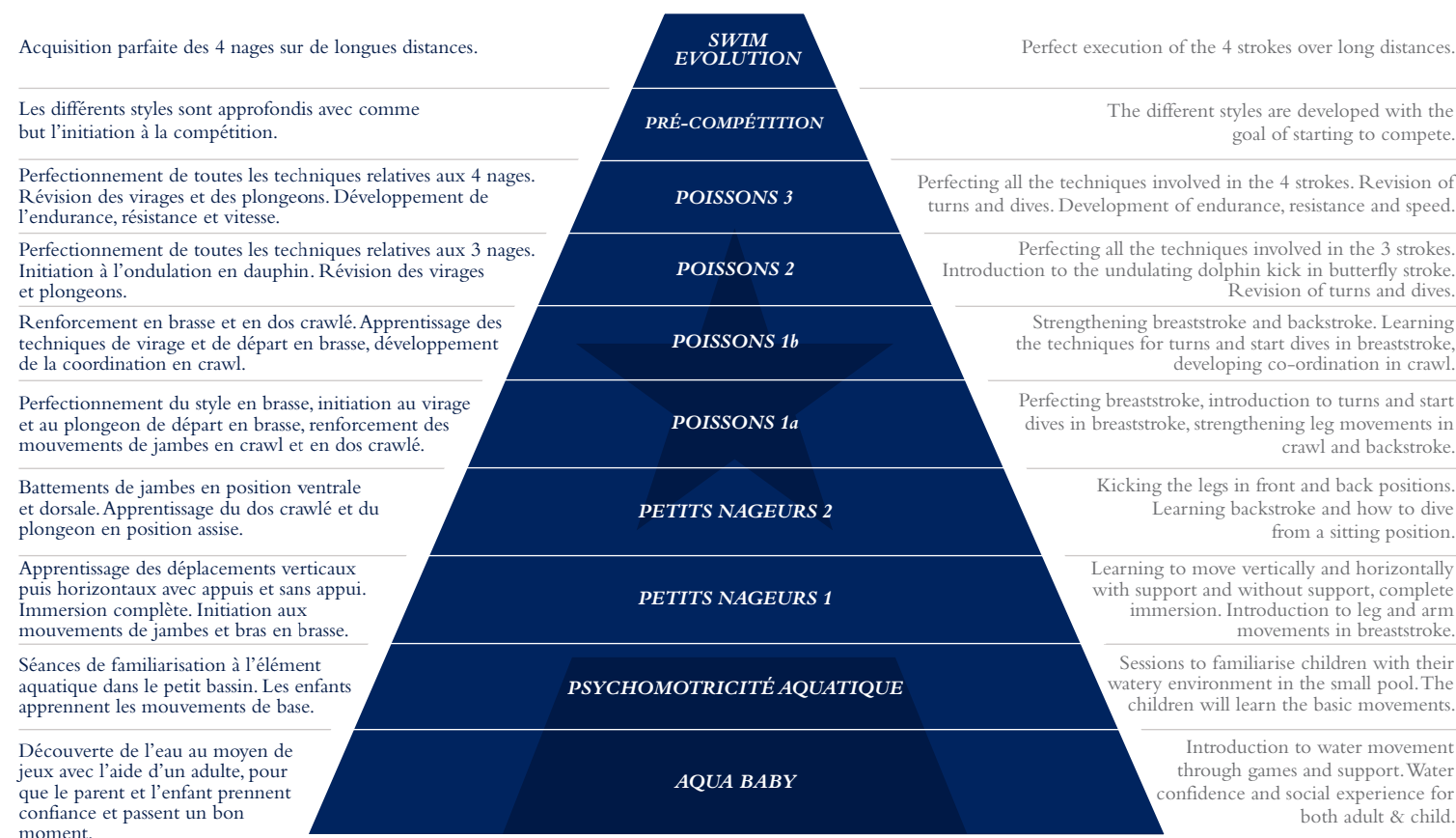
Nous offrons des cours collectifs et individuels permettant aux enfants de se développer à travers les cours de natation. Ceux-ci sont dispensés par des instructeurs qualifiés. **Nouveau ! Nous vous proposons un nouveau cours : Sirènes & Tritons. Votre enfant apprendra à nager avec une queue de sirène ou de triton. Moment fun en perspective !**

N'hésitez pas à nous contacter par email à l'adresse [academy@aspria.be](mailto:academy@aspria.be) ou par téléphone au +32 2 609 19 53.

We offer group and individual lessons ensuring children can develop their swimming skills and techniques. **New! We offer new activity: Sirènes & Tritons (Mermaids & Tritons). Your child will learn to swim with a mermaid tail. Fun moments await your children!**

You can contact us by email at [academy@aspria.be](mailto:academy@aspria.be) or by phone on +32 2 609 19 53.

## EN ROUTE POUR LA VICTOIRE! | ON THE ROAD TO VICTORY!



## PRIX | PRICES

### ASPRIA BABY (0-2 ANS | YEARS)

Aqua Baby 75 € par 5 séances | 5 classes  
(4 mois-2,5 ans | 4 months-2,5 years)

Psychomotricité aquatique 330 €  
(2,5-4 ans | years)

### ASPRIA MINI (3-5 ANS | YEARS)

Petits Nageurs 1 190 € en semaine | weekdays  
(4-5 ans | years) 200 € le week-end | at weekends

Petits Nageurs 2 190 € en semaine | weekdays  
(4-5 ans | years) 200 € le week-end | at weekends

### ASPRIA JUNIOR (6-8 ANS | YEARS)

Poissons 1a & 1b 190 € en semaine | weekdays  
200 € le week-end | at weekends

Sirènes & Tritons **NEW** 250 €  
(à partir de | from 7 ans | years)

### ASPRIA JUNIOR + (9-11 ANS | YEARS)

Poissons 2 & 3 190 € en semaine | weekdays  
200 € le week-end | at weekends

Sirènes & Tritons **NEW** 250 €  
Pré-compétition 275 €

### ASPRIA TEEN, TEEN + & EVOLUTION (12-17 ANS | YEARS)

Swim Evolution 295 €

## COMMENT RÉSERVER ?

Les inscriptions se font en ligne sur [myASPRIA.com](http://myASPRIA.com) à partir du 12 décembre.

Pour plus d'informations sur les cours et les prix, contactez l'Academy au +32 2 609 19 53 ou par e-mail à l'adresse [academy@aspria.be](mailto:academy@aspria.be)

Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence d'un ou plusieurs jours, quelle qu'en soit la raison, à l'exception d'une blessure survenue pendant l'activité empêchant l'enfant de poursuivre celle-ci. Il n'est pas possible de reporter une activité à un autre jour.

## HOW TO BOOK?

You can register your child online on [myASPRIA.com](http://myASPRIA.com) from 12th December onwards.

For further information about classes and prices please contact the Academy on +32 2 609 19 53 or by email at [academy@aspria.be](mailto:academy@aspria.be)

No refunds will be made in the event that a child misses one or more days, whatever the reason, unless the child suffers an injury during the activity which prevents him/her continuing.

It is not possible to postpone an activity to a later date.

## QUELQUES RÈGLES

Nous demandons à nos membres de bien vouloir respecter les règles du club, afin que celui-ci reste un endroit agréable et relaxant pour tout le monde.

- Les enfants de 0 à 13 ans accompagnés d'un adulte ont accès à l'espace Wellness le mercredi de 14.00 à 17.00 et le samedi de 11.00 à 14.00.
- Les enfants de 14 ans et plus peuvent profiter de la piscine sans surveillance.
- Les enfants de plus de 8 ans doivent se changer dans les vestiaires adaptés, à moins qu'ils se changent dans les espaces réservés aux familles.

Vous pouvez consulter la liste complète des règles du club sur [myASPRIA.com](http://myASPRIA.com) ou à la Réception.

## A FEW RULES

We ask that our members respect the club rules of etiquette, so that the club remains a friendly and relaxing place for everyone.

- Children aged from 0 to 13 yrs old must be accompanied by an adult to have access to the Wellness area on Wednesday between 14.00 and 17.00 and on Saturday between 11.00 and 14.00.
- Children aged 14yrs + can use the swimming pool unaccompanied.
- Children over the age of 8yrs must use the appropriate gender changing room unless within family changing areas.

You can view the full list of club rules on [myASPRIA.com](http://myASPRIA.com) or ask at Reception.

## BREVETS :

Qu'il soit « Petits Nageurs » ou « Poissons », la remise des brevets constitue l'une de ces étapes importantes pour votre enfant et concrétise un accomplissement. L'ouverture de notre école de natation vous offre dorénavant la possibilité de passer vos brevets ADEPS. Les brevets ADEPS font autorité dans l'ensemble de la Belgique, ils peuvent donc être réclamés lors de stages aquatiques externes (stage de voile, Kitesurf, etc.).

Whether your child is a "Petits Nageurs" or a "Poissons", the presentation of certificates represents one of the most significant stages for him or her, formalising an achievement. The opening of our swimming school gives you the opportunity to gain your ADEPS certificates. ADEPS certificates have authority across Belgium, and can therefore be required for external water-based training courses (sailing, kitesurfing etc).

### **Petits Nageurs 1 :**

Nager 5 mètres sans aide, normalement et sur le dos  
Swim 5 meters without help, normally and on the back

Flèche ventrale sans appui (sans flotteur)

Swim on the tummy without support (without float)

Battements de jambes sans respiration | Kick the legs without breathing

Chercher un objet sous l'eau | Search for an object underwater

### **Petits Nageurs 2 :**

25 mètres sans aide sur le dos | 25 metres on the back without help

3 mouvements coordonnés en brasse (sans respiration)

3 co-ordinated movements in breaststroke (without breathing)

### **Poissons 1a :**

25 mètres en brasse et sur le dos sans aide dans le grand bassin

25 meters in breaststroke and on the back without help in the large pool

### **Poissons 1b :**

25 mètres en brasse, en crawl et sur le dos | 25 meters breaststroke, crawl and on the back

### **Poissons 2 :**

8 fois 25m (200m), avec saut dans l'eau | Jump into the water and swim 8 x 25m (200m)

### **Poissons 3 :**

3 fois 25m 3 nages (brasse, crawl, dos crawlé)

Swim 3 x 25m using 3 strokes (breaststroke, crawl, back crawl)



ACADEMY

## SWIMMING ACADEMY TIMETABLE

Janvier à juin 2019 | January to June 2019



ASPRIA  
ROYAL LA RASANTE

LIVE LIFE WELL



# ACADEMY SWIMMING TIMETABLE DU | FROM 7/01/2019 AU | UNTIL 30/06/2019



LUNDI   MONDAY	MARDI   TUESDAY	MERCREDI   WEDNESDAY	JEUDI   THURSDAY	VENDREDI   FRIDAY	SAMEDI   SATURDAY	DIMANCHE   SUNDAY
16.30-17.00 <b>Petits Nageurs 2</b> Gaëlle, 4-5 ans   years €	16.30-17.00 <b>Petits Nageurs 1</b> Laurent, 4-5 ans   years €	14.00-14.30 <b>Poissons 1b</b> Manu, 6-8 ans   years €	16.00-16.30 <b>Petits Nageurs 2</b> Laurent, 4-5 ans   years €	16.15-16.45 <b>Petits Nageurs 2</b> Manu, 4-5 ans   years €	09.00-09.30 <b>Sirènes &amp; Tritons</b> (NEW) Dimitri, 10-12 ans   years €	09.20-09.40 <b>Aqua Baby</b> Eric, 4 mois-2,5 ans 4 months-2,5 years €
17.00-17.30 <b>Poissons 1a</b> Gaëlle, 6-8 ans   years €	16.30-17.00 <b>Poissons 1b</b> Arnaud, 6-8 ans   years €	14.00-14.30 <b>Sirènes &amp; Tritons</b> (NEW) Dimitri, 7-9 ans   years €	16.30-17.00 <b>Poissons 1b</b> Sam, 6-8 ans   years €	16.15-16.45 <b>Poissons 3</b> Sébastien, 9-11 ans   years €	09.30-10.00 <b>Poissons 1b</b> Dimitri, 6-8 ans   years €	09.40-10.00 <b>Aqua Baby</b> Eric, 4 mois-2,5 ans 4 months-2,5 years €
17.30-18.00 <b>Poissons 3</b> Gaëlle, 9-11 ans   years €	17.00-17.30 <b>Petits Nageurs 2</b> Laurent, 4-5 ans   years €	14.30-15.00 <b>Petits Nageurs 2</b> Manu, 4-5 ans   years €	16.30-17.00 <b>Poissons 3</b> Laurent, 9-11 ans   years €	16.45-17.15 <b>Petits Nageurs 1</b> Sébastien, 4-5 ans   years €	09.30-10.00 <b>Poissons 1b</b> Maxime, 6-8 ans   years €	10.00-10.30 <b>Psychomotricité aquatique</b> (NEW) Eric, 2,5-4 ans   years €
	17.00-17.30 <b>Poissons 2</b> Arnaud, 9-11 ans   years €	14.30-15.00 <b>Poissons 1a</b> Dimitri, 6-8 ans   years €	17.00-17.30 <b>Poissons 1a</b> Laurent, 6-8 ans   years €	16.45-17.15 <b>Poissons 2</b> Manu, 9-11 ans   years €	09.30-10.00 <b>Poissons 2</b> Laurent, 9-11 ans   years €	
	17.30-18.00 <b>Poissons 1a</b> Laurent, 6-8 ans   years €	15.00-15.30 <b>Petits Nageurs 2</b> Dimitri, 4-5 ans   years €	17.00-17.30 <b>Poissons 2</b> Sam, 9-11 ans   years €	17.15-17.45 <b>Poissons 1a</b> Manu, 6-8 ans   years €	10.00-10.30 <b>Petits Nageurs 1</b> Dimitri, 4-5 ans   years €	
	17.30-18.00 <b>Poissons 3</b> Arnaud, 9-11 ans   years €	15.00-15.30 <b>Poissons 1b</b> Emilie, 6-8 ans   years €	17.30-18.00 <b>Petits Nageurs 1</b> Laurent, 4-5 ans   years €	17.15-17.45 <b>Poissons 1b</b> Sébastien, 6-8 ans   years €	10.00-10.30 <b>Petits Nageurs 2</b> Laurent, 4-5 ans   years €	
		15.30-16.00 <b>Petits Nageurs 1</b> Emilie, 4-5 ans   years €	17.30-18.00 <b>Petits Nageurs 2</b> Sam, 4-5 ans   years €	17.45-18.15 <b>Poissons 3</b> Sébastien, 9-11 ans   years €	10.00-10.30 <b>Poissons 1a</b> Maxime, 6-8 ans   years €	
		15.30-16.00 <b>Poissons 1a</b> Dimitri, 6-8 ans   years €		17.45-18.30 <b>Pré-Compétition</b> Arnaud, 9-11 ans   years €	10.00-10.30 <b>Psychomotricité aquatique</b> Eric, 2,5-4 ans   years €	
		16.00-16.30 <b>Petits Nageurs 2</b> Emilie, 4-5 ans   years €		18.15-19.00 <b>Pré-Compétition</b> Sébastien, 9-11 ans   years €	10.30-11.00 <b>Petits Nageurs 2</b> Maxime, 4-5 ans   years €	
		16.00-16.30 <b>Poissons 2</b> Dimitri, 9-11 ans   years €		18.30-19.30 <b>Swim Evolution</b> Arnaud, 12-17 ans   years €	10.30-11.00 <b>Petits Nageurs 2</b> Dimitri, 4-5 ans   years €	
		16.30-17.00 <b>Petits Nageurs 1</b> Dimitri, 4-5 ans   years €			10.30-11.00 <b>Poissons 1b</b> Laurent, 6-8 ans   years €	
		16.30-17.00 <b>Poissons 3</b> Manu, 9-11 ans   years €			10.30-11.00 <b>Psychomotricité aquatique</b> Eric, 2,5-4 ans   years €	
		17.00-17.30 <b>Poissons 1a</b> Manu, 6-8 ans   years €			11.00-11.30 <b>Petits Nageurs 2</b> Maxime, 4-5 ans   years €	
		17.00-17.30 <b>Sirènes &amp; Tritons</b> (NEW) Dimitri, 10-12 ans   years €			11.00-11.30 <b>Poissons 1a</b> Laurent, 6-8 ans   years €	
		17.00-17.30 <b>Psychomotricité aquatique</b> Eric, 2,5-4 ans   years €			11.00-11.30 <b>Poissons 2</b> Dimitri, 9-11 ans   years €	
		17.30-18.00 <b>Poissons 2</b> Manu, 9-11 ans   years €			11.00-11.30 <b>Psychomotricité aquatique</b> Eric, 2,5-4 ans   years €	
		17.30-18.00 <b>Psychomotricité aquatique</b> Eric, 2,5-4 ans   years €			11.30-12.00 <b>Petits Nageurs 1</b> Maxime, 4-5 ans   years €	
		18.00-18.30 <b>Psychomotricité aquatique</b> Eric, 2,5-4 ans   years €			11.30-12.00 <b>Poissons 1a</b> Laurent, 6-8 ans   years €	
		18.00-18.45 <b>Pré-Compétition</b> Manu, 9-11 ans   years €			11.30-12.00 <b>Poissons 3</b> Dimitri, 9-11 ans   years €	
		18.45-19.45 <b>Swim Evolution</b> Manu, 12-17 ans   years €				

L'Academy organise des stages sportifs, tennistiques, créatifs pendant les vacances scolaires mais aussi des cours de Qwan Ki Do, Capoeira, Ballet, Football, Tennis et bien d'autres. Demandez votre brochure à la Réception ou contactez l'Academy à [academy@aspria.be](mailto:academy@aspria.be).

Academy organises tennis, sports and creative camps during school holidays but also Qwan Ki Do, Capoeira, Ballet, Football, Tennis classes and much more. Ask for the brochure at Reception or contact the Academy at [academy@aspria.be](mailto:academy@aspria.be).