

ENTRAINEMENTS JEUNES MINIME ET PLUS



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8h00								
8h30								
9h00								
09h30								
10h00						VELO		
10h30								
11h00								
11h30								
12h00								
12h30								
13h00								
13h30								
14h00								
14h30								
15h00								
15h30								
16h00								
16h30								
17h00								
17h30								
18h00								
18h30		COURSE A PIED (coach JP)						
19h00								
19h30	NATATION (à partir de Cadet)		NATATION (à partir de Cadet)		NATATION + PPG			
20h00								
20h30								
21h00								
21h30								
22h00								

Note : possibilité de créneaux natation supplémentaires avec le CNN (voir ci-dessous)

Apprentissage :



Ecole de
natation
française

Familiarisation (4/6 ans)
Samedi 16 h 00 - 16 h 45

École de Nage (7 ans)
Groupe 1 Mercredi 09 h 45 - 10 h 30
Groupe 2 Samedi 09 h 45 - 10 h 30
Groupe 3 Samedi 15 h 15 - 16 h 00

Sauv'nage (8 ans)
Mercredi et Samedi 10 h 30 - 11 h 15

Pass'sport (9 ans)
Mercredi et Samedi 11 h 15 - 12 h 15

Poussins (10/11 ans)
Mercredi 18 h 00 - 19 h 30
Vendredi 18 h 00 - 19 h 30
Samedi 14 h 30 - 16 h 00

Perfectionnement (12/16 ans)
Mercredi 16 h 00 - 17 h 00
Samedi 14 h 00 - 15 h 00

Benjamins (12/13 ans)
Lundi 17 h 30 - 19 h 30
Mardi 17 h 30 - 19 h 30
Mercredi 15 h 00 - 18 h 00
Jeudi 17 h 30 - 19 h 30
Samedi 16 h 00 - 18 h 00

Groupe élite (14 ans et plus)
Lundi 17 h 30 - 20 h 15
Mardi 17 h 30 - 20 h 15
Mercredi 16 h 30 - 20 h 00
Jeudi 17 h 30 - 20 h 15
Vendredi 18 h 15 - 20 h 00
Samedi 12 h 00 - 14 h 00