

ENTRAINEMENT JUSQU'À BENJAMINS



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00							
8h30							
9h00							
09h30							
10h00						VELO + CAP	
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12h30							
13h00							
13h30							
14h00							
14h30							
15h00							
15h30							
16h00							
16h30							
17h00							
17h30							
18h00							
18h30							
19h00							
19h30					NATATION		
20h00							
20h30							
21h00							
21h30							
22h00							

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

Apprentissage :



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