

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS 2022-2023

ECOLE DES 4 NAGES (Créneaux au choix)	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Découverte 1 cours de 45min Coach : Bixente		18h15-19h (petit bain)		18h30-19h15 (petit bain)			Fermé
Sauv'Nage 1 cours de 45min Coach : Jillian	17h45-18h30 (bassin intérieur)	18h30-19h15 (bassin intérieur)	14h-14h45 (bassin intérieur)	18h30-19h15 (bassin intérieur)		10h-10h45 (bassin intérieur)	Fermé
Pass'Sport 1 cours de 45min Coach : Jillian	17h45-18h30 (bassin intérieur)	18h30-19h15 (bassin intérieur)	14h45-15h30 (bassin intérieur)	18h30-19h15 (bassin intérieur)		10h-10h45 (bassin intérieur)	Fermé
Pass'Compet 4 Nages 1 à 2 cours de 1 heure Coach : Bixente	18h30-19h30 (bassin intérieur)	19h15-20h15 (bassin intérieur)	15h30-16h30 (bassin intérieur)			10h45-11h45 (bassin intérieur)	Fermé

SECTION NATATION

PERFECTIONNEMENT ADULTES/ADOS (Créneaux au choix)	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Perfectionnement - 15 1 à 2 entraînements de 1 heure Coach : Jillian	19h30- 20h30 (bassin intérieur)		18h-19h (bassin extérieur)	19h15- 20h15 (bassin extérieur)		11h45- 12h45 (bassin extérieur)	Fermé
Perfectionnement + 15 1 à 2 entraînements de 1 heure Coach : Jillian	19h30- 20h30 (bassin intérieur)			19h15- 20h15 (bassin extérieur)		11h45- 12h45 (bassin extérieur)	Fermé

COMPÉTITIONS (Créneaux au choix)	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avenirs 2 entraînements Coach : Jillian	18h30- 19h30 (bassin intérieur)	19h15- 20h15 (bassin intérieur)	15h30- 16h30 (bassin extérieur)		19h-20h (bassin intérieur)	10h45- 11h45 (bassin intérieur)	Fermé
Jeunes département 2 entraînements Coach : Jillian			17h-18h (bassin extérieur)		18h30- 19h30 (bassin intérieur)		Fermé
Jeunes région 3 à 4 entraînements Coach : Jillian		17h15- 18h30 (bassin extérieur)	16h30-18h (bassin extérieur)	17h15- 18h30	18h30- 20h (bassin intérieur)		Fermé
Juniors département 2 à 3 entraînements Coach : Léa		18h30- 19h45 (bassin extérieur)	17h-18h (bassin extérieur)		18h30- 19h45 (bassin extérieur)		Fermé

**COMPÉTITIONS -
SUITE**
(Créneaux au choix)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Juniors région
4 entraînements + matins
et samedi facultatif
Coach : Léa

 18h30-
20h
(bassin
extérieur)

 15h-17h
(bassin extérieur)

 19h15-
20h30
(bassin extérieur)

 18h30-
20h
(bassin
extérieur)

Fermé

Adultes
2 entraînements
Coach : Léa

 20h30-
21h30
(bassin
extérieur)

 20h15-
21h30
(bassin extérieur)

Fermé

**CAF/ SECTION
SPORTIVE**
(Créneaux au choix)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

CAF
7 entraînements +2 PPG
Coach : Léa

 16h45-
18h45
(bassin
extérieur)

 7h-8h30/
16h45-
18h30
(bassin
extérieur)

 13h30-
14h30
(PPG)/
15h-17h
(bassin extérieur)

 7h-8h30/
16h45-
18h30
(bassin extérieur)

 16h45-
18h30
(bassin
extérieur)

 9h-10h
(PPG)
10h30-
12h
(bassin
extérieur)

Fermé

