

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS NATATION 2023-2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Découverte

1 cours de 45min

Coach : Manuarii

18h30-19h15

(petit bain)

18h30-19h15

(petit bain)

Sauv'Nage

1 cours de 45min

Coach : Bixente

17h45-18h30

(bassin
intérieur)

18h30-19h15

(bassin
intérieur)

14h-14h45

(bassin
intérieur)

18h30-19h15

(bassin
intérieur)

10h-10h45

(bassin
intérieur)

Pass'Sport

1 cours de 45min

Coach : Bixente

17h45-18h30

(bassin
intérieur)

18h30-19h15

(bassin
intérieur)

14h45-15h30

(bassin
intérieur)

18h30-19h15

(bassin
intérieur)

10h-10h45

(bassin
intérieur)

Pass'Compét 4

Nages

2 cours de 1 heure

Coach : Manuarii

18h30-19h30

(bassin
intérieur)

19h15-20h15

(bassin
intérieur)

15h30-16h30

(bassin
extérieur)

10h45- 11h45

(bassin
intérieur)

COMPÉTITIONS
(Créneaux au choix)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Avenirs
2 entraînements

18h30-19h30
(bassin
intérieur)

19h15-20h15
(bassin
intérieur)

15h30-16h30
(bassin
extérieur)

10h45-11h45
(bassin
intérieur)

**Benjamins
département**
2 entraînements
Coach : Manuarii

16h30-17h30
(bassin
extérieur)

18h30-19h30
(bassin
intérieur)

Benjamins région
3 entraînements

17h15-18h30
(bassin
interieur)

16h30-18h
(bassin
extérieur)

17h15-18h30
(bassin
intérieur)

18h30-20h
(bassin
intérieur)

**Juniors
département**
3 entraînements

18h30-19h45
(bassin
extérieur)

17h-18h
(bassin
extérieur)

18h30-19h45
(bassin
extérieur)

**COMPÉTITIONS -
SUITE**

(Créneaux au choix)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Juniors région

4 entrainements

Coach : Léa

18h30-20h

(bassin
extérieur)

15h-17h

(bassin
extérieur)

17h15-18h30

**/19h15-
20h30**

(bassin
extérieur)

18h30-20h

(bassin
extérieur)

Adultes

2 entrainements

19h30-20h30

(bassin
interieur)

19h15-20h30

(bassin
extérieur)

CAF/ SECTION SPORTIVE (Créneaux au choix)	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CAF 7 entrainements + PPG Coach : Léa	16h45-18h45 (bassin extérieur)	7h-8h30/ 16h45-18h30 (bassin extérieur)	13h15-14h15 (PPG)/ 15h-17h (bassin extérieur)	6h15-7h30/ 16h45-18h30 (bassin extérieur)	6h15-7h30/ 16h45-18h30 (bassin extérieur)	10h30-12h (bassin extérieur)	
PERFECTIONNEMENT ADULTES/ADOS (Créneaux au choix)	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Perfectionnement - 15 1 à 2 entrainements de 1 heure Coach : Manuarii			18h-19h (bassin extérieur)	19h15-20h30 (bassin extérieur)	17h30-18h30 (bassin intérieur)	11h45-12h45 (bassin extérieur)	
Perfectionnement + 15 1 à 2 entrainements de 1 heure	19h30-20h30 (bassin intérieur)			19h15-20h30 (bassin extérieur)		11h45-12h45 (bassin extérieur)	