

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENTS - SAISON 2016/2017

AVENIRS : Née en 2007 et Après (FILLE) et Né 2006 et après (GARCON)

JEUNES PERFECTIONNEMENT : Né(e) de 2004 à 2006 (fille) et de 2003 à 2005 (garçons)

1er créneau		2ième créneau			
Lundi	et	Mercredi			
17h30-18h15		17h-18h	ou		ou
			1er créneau		2ième créneau
			Lundi	et	Mercredi
			18h15-19H		18h-19h

JEUNES PERFECTIONNEMENT

Née de 2004 à 2006 (FILLE) et Né de 2003 à 2005 (GARCON)

			Jeudi		Samedi
			19h-20h		10h-11h

JEUNES – Née de 2004 à 2006 (FILLE) et Né de 2003 à 2005 (GARCON)

SAVOIR NAGER 4 NAGES - 3 ENTRAÎNEMENTS OBLIGATOIRES

Lundi		Mercredi		Vendredi	Samedi
18h15-19h45		18h-19h30		19h-20h30	10h-11h

JUNIORS PERFECTIONNEMENT

Née en 2003 et avant (FILLE) et Né en 2002 et avant (GARCON)

			Jeudi		Samedi
			20h-21h		11h-12h

JUNIORS- Né en 2002 et Avant (GARCON) et Née en 2003 et avant (FILLE)

NIVEAU NATIONAL, INTERREGIONAL ET REGIONAL

SAVOIR NAGER 4 NAGES - LE NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS OBLIGATOIRES SERA DEFINI PAR L'ENTRAÎNEUR

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
19h-21h	19h21h	19h-21h	19h45-21h	20h30-22h	09h-11h

LE VENDREDI SOIR : BNSSA + ETUDIANT + PREPA BAC

ADULTES - PERFECTIONNEMENT – COMPETITIONS

Lundi		Mercredi	Jeudi		
21h-22h		21h-22h	21h-22h		

Les groupes dont les entraîneurs proposent un renforcement musculaire doivent se présenter 30 mn avant l'entraînement