



Téléphone : 07.60.40.19.57
 Adresse du club : 40 bis avenue Victor Hugo
 38800 LE PONT DE CLAIX
 Adresse EMAIL : pcgucwp@gmail.com
 Site internet : <http://abcnatation.fr/sc/100389993>
 Rejoignez le club sur FACEBOOK

INFORMATION WATER-POLO SAISON 2022/2023

Programme des entrainements U9/U11 (2015 à 2012)

Pour assurer une progression et un développement des qualités techniques au niveau de la natation et du water-polo nous proposons à votre enfant de s'entraîner 2 fois par semaine.

En plus de ces entrainements nous proposons des stages d'une semaine pendant les vacances scolaires (sauf vacances de Noël). Un tournoi par mois est prévu (dans la région) les dimanches après-midi de octobre à juin.

U11 2015-2012			
JOUR	HEURE		LIEU
Lundi	17H25 à 18H45	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Mercredi	10H05 à 10H50 ou 10H55 à 11H40	Natation	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Mercredi	15H15 à 17H	Natation et WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
Jeudi	18H45 à 20H30	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Samedi	8H30 à 9H30 et 9H30 10H15 en fonction des places	Natation	Piscine Flottibulle à Pont de Claix

Programme des entrainements U13/U15/U17

Pour assurer une progression et un développement des qualités techniques au niveau de la natation et du water-polo nous proposons à votre enfant de s'entraîner 3 fois par semaine.

En plus de ces entrainements nous proposons des stages d'une semaine pendant les vacances scolaires (sauf vacances de Noël). Un tournoi par mois est prévu (dans la région) les dimanches après-midi de octobre à juin.

U13 2011- 2010			
JOUR	HEURE		LIEU
Lundi	18H30 à 20H	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Mercredi	16H45 à 18H30	Natation et WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
Jeudi	18H45 à 20H30	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix

U15 2009-2008 - U17 2007-2006			
JOUR	HEURE		LIEU
Lundi	20H15 à 22H	WP avec équipe 1 pour les joueurs sélectionnés	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
Mardi	18H30 à 20H30	Natation WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Mercredi	16H45 à 18H30	WP ou Match	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
	18H30 à 19H	Prévention et coordination	
Jeudi	20H30 à 22H	WP avec équipe 1 pour les joueurs sélectionnés	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Vendredi	18H30 à 19H30	Natation et WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères

SENIOR 2008- 2007 etc....				
JOUR	NIVEAU	HEURE	ACTVITES	LIEU
Lundi	COMPETITION équipe 1 et 2	19H15 à 20H15	MUSCULATION	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
		20H15 à 21H30	WP	
Mardi	LOISIR	20H30 à 22H	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Mercredi	COMPETITION équipe 1 et 2	16H45 à 18H30	WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères
		18H30 à 19H15	MUSCULATION	
Jeudi	COMPETITON équipe 1 et 2	20H à 22H	WP	Piscine Flottibulle à Pont de Claix
Vendredi	Equipe 2	19H à 20H30	WP	Piscine du Campus à Saint Martin d'Hères

Pour toutes informations complémentaires **contactez Luc au 0663020566.**