

CLUB DES NAGEURS DE PARIS - SAISON 2022/2023

Créneaux libres et entraînements

NATATION LIBRE DANS LE BASSIN DE 25 METRES

LUNDI :	11h30 - 13h30	17h00 - 18h30	
MARDI :	11h30 - 13h30	17h00 - 17h30	18h00 - 19h00
MERCREDI :	11h30 - 12h00	12h45 - 14h00	
JEUDI :	11h30 - 13h30	17h00 - 17h30	18h00 - 19h00
VENDREDI :	11h30 - 12h15	13h00 - 13h30	18h00 - 18h30
SAMEDI :	8h00 - 9h00	09h15 - 14h00	18h00 - 19h00
DIMANCHE :	9h00 - 19h00		

NAGEZ FORME SANTE (Laurent)

MARDI : 18h00 à 19h00 ou 20h00 à 21h00

JEUDI : 18h00 à 19h00

DIMANCHE (**enfants uniquement**) : 14h00 à 15h00

PROGRESSION-MAÎTRES : bassin de 25m ou 50m*

LUNDI :		19h45 - 20h55*	
MARDI :	12h15 - 13h15	20h00 - 21h00*	
MERCREDI :	11h30 - 12h30	20h00 - 21h00*	=> 2022/2023 uniquement
JEUDI :		20h00 - 21h15*	
VENDREDI :	12h15 - 13h15	20h00 - 21h00	
SAMEDI :	8h15 - 09h15		
DIMANCHE :		17h00 - 18h00	

YOGA (Valentin)

MERCREDI : 12h00 - 13h00

JEUDI : 20h00 - 21h00

NATATION TRIATHLON (Hugo, Christophe, Sam)

LUNDI :	6h45 - 8h00 (25M)
MARDI :	6h45 - 8h00 (50M)
MERCREDI :	6h45 - 8h00 (50M)
JEUDI :	6h45 - 8h00 (25M)
VENDREDI :	6h45 - 8h00 (50M)

MAÎTRES (Loïk) : bassin de 25m* ou 50m

LUNDI :	12h15 - 13h45	20h15 - 21h30*
MARDI :	12h15 - 13h45	20h30 - 22h00
MERCREDI :		20h30 - 21h30*
JEUDI :	12h15 - 13h45	20h30 - 22h00
VENDREDI :	12h15 - 13h45	20h30 - 21h30
DIMANCHE :		18h00 - 19h00*

COURSE A PIED TRIATHLON (Christophe)

MARDI : 19h - 20h30 (Bois de Vincennes)

JEUDI : 19h - 20h30 (Piste Paul-Valéry)

SAMEDI : 9h00 - 12h00 (**Sortie vélo, rdv fixé par l'entraîneur**)

WATER-POLO (Christophe)

MARDI ET JEUDI DE 21H00 - 22H30

SALLE DE MUSCULATION

Du lundi au vendredi : 9h00-21h00

Week-end : 9h00 - 19h00

COACHING EN GROUPE (Valentin)

MARDI : 19h00 - 20h00 20h00 - 21h00

JEUDI : 19h00 - 20h00