



## HORAIRES D'ENTRAINEMENTS - SAISON 2017/2018

**AVENIRS: Fille née en 2008 et après - Garçon né en 2007 et après**  
**JEUNES PERFECTIONNEMENT : Fille née de 2005 à 2007 - Garçon né de 2004 à 2006**

<b>1er créneau</b>					
Lundi	et	Mercredi			
17h30-18h15		17h-18h		ou	
				<b>2ème créneau</b>	
			Lundi	et	Mercredi
			18h15-19H		18h-19h

### JEUNES PERFECTIONNEMENT

**Fille née de 2005 à 2007 - Garçon né de 2004 à 2006**

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

### JEUNES - Fille née de 2005 à 2007 - Garçon de 2004 à 2006

**SAVOIR NAGER 4 NAGES - 3 ENTRAINEMENTS OBLIGATOIRES**

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

### JUNIORS PERFECTIONNEMENT

**Fille née en 2004 et Avant - Garçon né 2003 et Avant**

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

### JUNIORS - Fille née en 2003 et Avant - Garçon né en 2004 et Avant

**NIVEAU NATIONAL, INTERREGIONAL ET REGIONAL**

**SAVOIR NAGER 4 NAGES - LE NOMBRE D'ENTRAINEMENTS OBLIGATOIRES SERA DEFINI PAR L'ENTRAINEUR**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	<b>Vendredi</b>	Samedi
19h-21h	19h21h	19h-21h	19h45-21h	<b>20h30-22h</b>	10h-12h

**LE VENDREDI SOIR : BNSSA + ETUDIANT+ PREPA BAC**

### ADULTES - MASTERS - 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.