



HORAIRES D'ENTRAINEMENTS - SAISON 2018/2019

AVENIRS: Fille née en 2009 et après - Garçon né en 2008 et après
JEUNES PERFECTIONNEMENT : Fille née de 2006 à 2008 - Garçon né de 2005 à 2007

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

JEUNES PERFECTIONNEMENT

Fille née de 2006 à 2008 - Garçon né de 2005 à 2007

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

JEUNES - Fille née de 2006 à 2008 - Garçon de 2005 à 2007

SAVOIR NAGER 4 NAGES - 3 ENTRAINEMENTS OBLIGATOIRES

Lundi		Mercredi		Vendredi	Samedi
18h15-19h45		18h-19h30		19h-20h30	11h-12h

JUNIORS PERFECTIONNEMENT

Fille née de 2005 à 2002 - Garçon né de 2004 à 2001

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

JUNIORS - Fille née en 2005 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	Vendredi	Samedi
19h-21h	19h21h	19h-21h	19h45-21h	20h30-22h	9h-11h

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.