

ENTRAÎNEMENTS VACANCES DE TOUSSAINT 2024

Le samedi 19 Octobre le club fonctionne aux horaires habituels

Groupe AVENIR 1h30 Gwénaël /Virginie/Simon /Raphaël

Jours	Mercredi 23 Octobre	Samedi 26 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Samedi 02 Novembre
Heures	10h30 – 12h	10h – 11h30	10h30-12h	10h – 11h30

Groupe AVENIR de 45 minutes

Jours	Mercredi 23 Octobre	Samedi 26 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Samedi 02 Novembre
1^{er} Créneaux <i>(Mercredi 16h30-17h15)</i>	10h30 – 11h15	10h – 10h45 <i>Comme d'habitude</i>	10h30 – 11h15	10h – 10h45 <i>Comme d'habitude</i>
2^o Créneaux <i>(Mercredi 17h15-18h)</i>	11h15 – 12h	10h 45 – 11h30 <i>Comme d'habitude</i>	11h15 – 12h	10h 45 – 11h30 <i>Comme d'habitude</i>

Groupe PRE-COMPETITION A Gwénaël / Tom(samedi)

	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Vendredi 25 Octobre	Samedi 26 Octobre
Semaine 1	8h30- 10h	12h- 13h30	8h30 - 10h	11h30 – 13h
	Lundi 28 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Samedi 02 Novembre
Semaine 2	8h30 – 10h	12h- 13h30	8h30 – 10h	11h30 -13h

Groupe PRE-COMPETITION B Virginie

	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Samedi 26 Octobre
Semaine 1	8h30- 10h	12h- 13h30	11h30 – 13h
	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Samedi 02 Novembre
Semaine 2	12h- 13h30	8h30 – 10h	11h30 -13h

Groupe COLLEGE COMPETITION 12/13 ANS A Gwénaël

	Lundi 21 Octobre	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre	Vendredi 25 Octobre	Samedi 26 Octobre
Semaine 1	10h - 12h 18h – 20h	10h – 12h 18h – 20h	8h – 10h	8h – 10h 18h – 20h	10h – 12h 18h – 20h	11h30 – 13h30
	Lundi 28 Octobre	Mardi 29 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Vendredi 01 Novembre	Samedi 02 Novembre
Semaine 2	10h - 12h 18h – 20h	10h - 12h 18h – 20h	8h – 10h	10h – 12h 18h – 20h	8h – 10h	11h30 – 13h30

Groupe COLLEGE COMPETITION 12/13 ANS B Simon

	Lundi 21 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre	Samedi 26 Octobre
Semaine 1	8h30 – 10h	12h – 13h30	8h30 – 10h	11h30 – 13h
	Lundi 28 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Samedi 02 Novembre
Semaine 2	8h30 – 10h	12h – 13h30	8h30 – 10h	11h30 – 13h30

Groupe DEPARTEMENTAL Cindy

	Lundi 21 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Samedi 26 Octobre
Semaine 1	8h 30 – 10h	12h – 13h30	8h15 – 9h45
	Mardi 29 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Samedi 02 Novembre
Semaine 2	8h30 – 10h	12h – 13h30	8h15 – 9h45

Groupe COLLEGE 14 / 15 ans Sébastien

	Lundi 21 Octobre	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre	Vendredi 25 Octobre	Samedi 26 Octobre
Semaine 1	09h45 – 12h 17h45 – 20h	8h – 10h30 <i>PPG 16h45- 17h45</i> 17h45 – 20h	8h – 10h30	09h45 -12h <i>PPG 16h45- 17h45</i> 17h45 – 20h	8h – 10h30 <i>PPG 16h45- 17h45</i> 17h45 – 20h	7h45 – 10h
	Lundi 28 Octobre	Mardi 29 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Vendredi 01 Novembre	Samedi 02 Novembre
Semaine 2	09h45 - 12h 17h45 – 20h	8h – 10h30 <i>PPG 16h45- 17h45</i> 17h45 – 20h	8h – 10h30	09h45 - 12h <i>PPG 16h45- 17h45</i> 18h – 20h	7h45 – 10h00 <i>PPG 10h15- 11h15</i>	7h45 – 10h

- *Les PPG du vendredi ne concernent que les nageurs collégiens qualifiés aux championnats de France Junior*
- *Il est obligatoire de participer à l'entraînement du matin pour pouvoir venir le soir.*
- *Pour le groupe « Régional collège » : entraînement les lundi, mardi, jeudi, vendredi matin aux horaires indiqués. Pas d'entraînements le soir.*

Groupe National LYCEE Sébastien

	Lundi 21 Octobre	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre	Vendredi 25 Octobre	Samedi 26 Octobre
Semaine 1	8h – 10h30 <i>PPG 16h45- 17h45</i> 17h45 – 20h	09h45 – 12h 17h45 – 20h	8h – 10h30 <i>PPG 10h45 – 11h45</i>	8h -10h30 17h45 – 20h	09h45 – 12h <i>PPG 16h45- 17h45</i> 17h45 – 20h	7h45 – 10h
	Lundi 28 Octobre	Mardi 29 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Vendredi 01 Novembre	Samedi 02 Novembre
Semaine 2	8h- 10h30 <i>PPG 16h45- 17h45</i> 17h45 – 20h	09h45 – 12h 17h45 – 20h	8h – 10h30 <i>PPG 10h45 – 11h45</i>	08h – 10h30 18h – 20h	7h45 – 10h00 <i>PPG 10h15- 11h15</i>	7h45 – 10h

- *Il est obligatoire de participer à l'entraînement du matin pour pouvoir venir le soir.*
- *Pour le groupe « Régional Lycée » : entraînement les lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi matin aux horaires indiqués. Pas d'entraînements le soir.*