

STAGE MUTUALISE PVN MACH 3

| | <i>creneau matin</i> | <i>groupes</i> |
|------------------------|----------------------|--------------------------------------|
| samedi 19 octobre 19 | | |
| dimanche 20 octobre 19 | | |
| lundi 21 octobre 19 | | |
| mardi 22 octobre 19 | | |
| mercredi 23 octobre 19 | | |
| jeudi 24 octobre 19 | 10h à 12h | avenirs à juniors PVN, kids Mach3 |
| vendredi 25 octobre 19 | 10h à 12h | avenirs à juniors PVN, kids Mach3 |
| samedi 26 octobre 19 | | |
| dimanche 27 octobre 19 | | |
| lundi 28 octobre 19 | 10h à 12h | avenirs à juniors PVN, kids Mach3 |
| mardi 29 octobre 19 | 10h à 12h | avenirs à juniors PVN, kids Mach3 |
| mercredi 30 octobre 19 | 10h à 12h | avenirs à juniors PVN, kids Mach3 |
| jeudi 31 octobre 19 | 10h à 12h | avenirs à juniors PVN, kids Mach3 |

| | <i>créneau soir</i> | <i>groupes</i> |
|--|----------------------|--|
| | | |
| | 20h30 à 22h | masters PVN |
| | 19h30 à 21 h | avenirs à Juniors , kids Mach 3 |
| | 17h à 18h30 | avenirs et jeunes , kids Mach3 avant cadets |
| | 18h30 à 20h, 1 ligne | juniors, cadets Mach 3 et + |
| | 19h 30 à 21h | avenirs à Juniors , kids Mach 3 |
| | 21h à 22h | masters PVN |
| | 19h 30 à 21h | avenirs à Juniors , kids Mach 3 |
| | 21h à 22h | avenirs à Juniors , kids Mach 3 |
| | | |
| | 20h30 à 22h | masters PVN |
| | 19h30 à 21 h | avenirs à Juniors , kids Mach 3 |
| | 17h à 19h | Juniors |
| | 19h 30 à 21h | avenirs à Juniors , kids Mach 3 |
| | 21h à 22h | masters PVN |

Stage Vacances de la Toussaint

les périodes des vacances sont un formidable moyen de profiter des apprentissages massés . Ces moments permettent une augmentation du volume nagé et donc de favoriser les transformations motrices comme physiologiques. Il est donc entendu que les nageurs doivent au **minimum** réaliser la totalité des entrainements d'une semaine sur les deux proposées; l'optimum étant évidemment de réaliser les deux ..