

Planning Hebdomadaire des entraînements

Jour	Pôle Ecole des Avenirs - Apprentissage			Pôle Performance - Compétition					Pôle Perfectionnement	
	Avenir 1*	Avenir 2*	Avenir 3	Espoirs	Départemental	Régional	National (Section Sportive)	Maîtres	Jeunes*	Adultes*
LUNDI	17h - 18h (groupe A)	18h - 19h (groupe A)		18h - 19h30			7H - 8h30 16h - 18h			19h30 - 20h30 (groupe 1)
MARDI			17h - 18h	18h - 19h30		18h - 19h30	7H - 8h30 16h - 18h	19h30 - 20h30		19h30 - 20h30 (groupe 2)
MERCREDI	12h30 - 13h15 (groupe B) 14h45 - 15h30 (groupe A) 15h45 - 16h30 (groupe C)	12h30 - 13h30 (groupe A et B) 16h45 - 17h30 (groupe C)	16h - 17h15	17h30 - 19h30	13h30 - 14h30	17h30 - 19h30	13h45 - 15h45	19h30 - 20h30	13h30 - 14h30 (groupe 1)	19h30 - 20h30 (groupe 1)
JEUDI	17h - 17h45 (groupe B)	17h - 18h (groupe B)	18h - 19h15			18h - 19h30	7h - 8h30 16h - 18h	19h30 - 20h30		19h30 - 20h30 (groupe 2)
VENDREDI	17h - 17h45 (groupe C)	17h - 18h (groupe C)		18h - 19h30		18h - 20h	7h - 8h30 16h - 18h	19h30 - 20h30		
SAMEDI			12h - 13h15	11h30 - 13h30	13h30 - 14h30	12h30 - 14h30	10h30 - 12h30		13h30 - 14h30 (groupe 2)	

* Pour les niveaux avec groupes, le nageur s'inscrit dans un groupe et s'entraîne dans les créneaux horaires affectés à ce groupe. Il n'y a pas de possibilité d'interchanger les horaires d'un groupe à l'autre.