

PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2022-2023 (SEMAINE)

Mercredi 28 septembre 2022

ENF1 - Ecole de natation Francaise - 1er niveau		
Mercredi Groupe 1.	17h30 / 18h15	ENF1 1 cours par Semaine
Samedi Groupe 2.	14h15 / 15h00	

Mercredi 28 septembre 2022

ENF2 - Ecole de natation Francaise - 2d niveau		
Mercredi Groupe 1.	18h15 / 19h00	ENF2 1 cours par Semaine
Jeudi Groupe 2.	17h30 / 18h15	

Lundi 19 septembre 2022

NC1		
Lundi	17h30 / 18h45	NC1 3 cours par Semaine
Mercredi	17h30 / 18h45	
Vendredi	18h15 / 19h30	

Lundi 12 septembre 2022

NC2 (Compétitions)		
Lundi	18h30 / 20h	NC2 5 cours par Semaine
Mardi	19h / 20h30	
Mercredi	19h / 20h30	
Jeudi	18h15 / 20h15 (avec 1/2h de PPG*)	
Samedi	15h00 / 16h15	

Lundi 12 septembre 2022

NC3 (Compétitions)		
Lundi	18h45 / 20h30	NC3 6 cours par Semaine
Mardi	19h / 20h30	
Mercredi	18h45 / 20h30	
Jeudi	18h15 / 20h15 (avec 1/2h de PPG*)	
Vendredi	18h45 / 20h30	
Samedi	15h00 / 16h15	

*PPG: préparation physique généralisée

Pas d'entrainement pendant les vacances scolaires.

Vacances scolaires : Entraînement UNIQUEMENT pour les NC2 et NC3 sur convocation (Stages),