

ENTRAÎNEMENTS - STAGE HIVER DU CN CARPENTRAS

Du Lundi 11 Février au Vendredi 22 Février 2019 inclus

	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15	LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
COMPETITION	10H à 12H Natation	9H à 12H PPG + Natation	10H30 à 12H30 Natation	10H à 12H Natation	10H à 12H Natation	9H à 12H PPG + Natation	9H à 12H PPG + Natation	10H30 à 12H30 Natation	9H à 12H PPG + Natation	9H à 12H PPG + Natation
	16H à 19H PPG + Natation			16H à 19H PPG + Natation	16H à 19H PPG + Natation	17H à 19H Natation			17H à 19H Natation	17H à 19H Natation
PRE-COMPETITION		9H – 11h Natation	10H30 à 12H30 Natation				9H – 11H Natation	10H30 à 12H30 Natation		
	16H à 19H PPG + Natation			16H à 19H PPG + Natation	16H à 19H PPG + Natation	16H à 19H PPG + Natation			16H à 19H PPG + Natation	16H à 19H PPG + Natation
MAITRISE		11H – 12H		10H – 11H			11H – 12H		10H – 11H	
PERFECTIONNEMENT	10H – 11H				10H-11H	10H-11H				10H-11H
APPRENTISSAGE	11H - 12H				11H – 12H	11H – 12H				11H – 12H
ADO				11H – 12H					11h – 12h	
ADULTE			19H45 – 21H15					19H45 – 21H15		
SAVOIR NAGER	9H – 10H			9H – 10H	9H – 10H	9H – 10H			9H – 10H	9H – 10H

Reprise normale des activités à partir du Lundi 25 Février 2019