

PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2018/2019 (HORS VACANCES SCOLAIRES)

	École de natation	Avenirs	Classe Natation	Ados Loisir & Perfectionnement	Jeunes / Juniors	Adultes
mardi	17h00 - 18h00	17h00 - 18h00	<u>4e et 3e :</u> 15h20 - 17h15	18h00 - 19h00	<u>Juniors :</u> 19h15 - 20h45	12h30 - 13h30 19h30 - 20h45
mercredi	17h00 - 18h00	13h30 - 15h30 Sous conditions	<u>6e et 5e :</u> 13h30 - 15h30		18h00 - 19h30	
jeudi	17h00 - 18h00	17h00 - 18h00	<u>4e et 3e :</u> 15h20 - 17h15	18h00 - 19h00	<u>Juniors :</u> 19h15 - 20h45	12h30 - 13h30 19h30 - 20h45
vendredi			<u>6e et 5e :</u> 14h50 - 16h30		17h30 - 18h15 : PPG 18h15 - 19h30 : natation	
samedi					Juniors : 09h00/10h00 : musculation en salle	09h00-10h15
					Jeunes Juniors : 10h15/11h30 : natation	

Ecole de natation	Enfants âgés de 7 à 10 ans (de 2011 à 2008), apprentissage des 4 nages, pluridisciplinarité (water-polo, plongeon, etc ...)
Avenirs	Enfants âgés de 8 à 10 ans (de 2007 à 2008) désirant se perfectionner et/ou faire de la compétition
Classe natation	Enfants scolarisés en classe sportive au collège Frison Roche ou Jeanne d' Arc, compétiteurs (né entre 2007 et 2004)
Jeunes / Juniors	Compétiteurs âgés de 12 à 18 ans (nés entre 2007 et 2001)
Ados loisir	Enfants scolarisés au collège ou lycée, qui souhaitent faire de la natation pour le plaisir et sans compétition
Ados perfectionnement	Enfants scolarisés au collège ou lycée, qui souhaitent progresser dans la technique des 4 nages avec ou sans compétition
Adultes	Nageurs âgés de plus de 18 ans souhaitant progresser en fonction de ses propres objectifs

Les inscriptions sont possibles en cours d'année, n'hésitez pas à venir nous voir directement au bord du bassin à l'un de nos entraînements