

SAISON 2017	NATATION ENFANTS ET ADOS		NATATION ADULTE	AQUAGYM
29 mai au 7 juillet	17h15 - 19H00 L-Mar-J-V		Mercredi 20h - 21H Samedi 9h45 - 10h45	Mercredi 19h - 20H Samedi 10h45 - 11H45
8 Juillet au 3 septembre	G1 avenirs, poussins	G2 benjamins, minimes, cadets, juniors	Pas de séance le samedi 2 septembre (Championnat du Lot)	
LUNDI	10H00 - 11H30	REPOS	REPOS	REPOS
MARDI	REPOS	9H - 10H30	REPOS	10h45 - 11H45
MERCREDI	09H30 - 11H00	10H00 - 11H30	REPOS	REPOS
JEUDI	09H30 - 11H00	10H00 - 11H30	19h00 - 20H00	20H00 - 21H00
VENDREDI	09H30 - 11H00	10H00 - 11H30	REPOS	REPOS
SAMEDI	REPOS	REPOS	09H45 - 10H45	10H45 - 11H45
DIMANCHE	COMPÉTITION	COMPÉTITION	REPOS	REPOS

G1 :=> OBJECTIF : ENF 3 PASS'COMPETITION (4 NAGES)

G2 :=> OBJECTIF : QUALIFICATION COUPE DE FRANCE

NATATION ADULTE : Perfectionnement, technique des 4 nages, loisir

AQUAGYM : gainage, renforcement musculaire, assouplissement

J'APPRENDS A NAGER : horaires aménagés en fonction des sessions

Utilisation du bassin : Juillet Août : Tous les matins de 9 h 00 à 12 h00
le jeudi soir de 19h à 21h00