

## Planning VIDANGE - du 13/05 au 26/05 - Chamonix Natation

### **Avenirs / poussins**

#### semaine du 13 au 19

mardi 14/05 : 17h00 – 18h00 à la salle coubertin : jeux et sport collectif

mercredi 15/05 : 17h00 – 18h00 à la salle coubertin : jeux et sport collectif

jeudi 16/05 : 17h00 – 18h00 à la salle coubertin : escalade ou sport collectif

#### semaine du 20 au 26

mardi 21/05 : 17h00 – 18h00 à la salle madeuf : gymnastique

mercredi 22/05 : 17h00 – 18h00 à la salle coubertin : jeux et sport collectif

jeudi 23/05 : 17h00 – 18h00 à la salle coubertin : escalade ou sport collectif

### **Ados Loisirs**

#### semaine du 13 au 19

mardi 14/05 : 18h00 – 19h00 à la salle madeuf : préparation physique générale

jeudi 16/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

#### semaine du 20 au 26

mardi 21/05 : 18h00 – 19h00 à la salle madeuf : préparation physique générale

jeudi 23/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

### **Classe Natation**

#### semaine du 13 au 19

mardi 14/05 : 18h00 – 19h00 la salle madeuf : préparation physique générale

jeudi 16/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

#### semaine du 20 au 26

mardi 21/05 : 18h00 – 19h00 la salle madeuf : préparation physique générale

jeudi 23/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

## **Benjamins**

### semaine du 13 au 19

lundi 13/05 : 16h30 – 17h45 à la salle de musculation : renforcement musculaire ( sans charge )  
18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

mardi 14/05 : 18h00 – 19h00 la salle madeuf : préparation physique

mercredi 15/05 : 18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

jeudi 16/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

### semaine du 20 au 26

mardi 21/05 : 18h00 – 19h00 la salle madeuf : préparation physique

mercredi 22/05 : 18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

jeudi 23/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

vendredi 24/05 : 18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

## **Minimes / cadets / juniors**

### semaine du 13 au 19

lundi 13/05 : 16h30 – 17h45 à la salle de musculation : renforcement musculaire  
18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

mardi 14/05 : 18h00 – 19h00 la salle madeuf : préparation physique

mercredi 15/05 : 18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

jeudi 16/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

### semaine du 20 au 26

mardi 21/05 : 18h00 – 19h00 la salle madeuf : préparation physique

mercredi 22/05 : 18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

jeudi 23/05 : 18h00 – 19h00 à la salle coubertin : tennis de table / badminton

vendredi 24/05 : 18h00 – 21h00 à Cluses : **natation\***

*\*Transport en bus avec 8 places disponibles.*

*Prévenir votre présence par mail avant le dimanche 12/05*

## **Masters**

Le club de Cluses vous offre la possibilité de vous joindre à leurs entraînements les lundi 13 et 20 mai et les mercredi 15 et 22 mai de 20h15 à 21h30 à la piscine de Cluses ( 80 Rue Carnot Cluses )