

Horaires saison 2018-2019

Natation :

Groupe Juniors/séniors Elite (5h de natation minimum + 1 séance de PPG)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation	11h50-13h10 18h-19h	18h-20h	17h-19h	18h-19h	11h50-13h10 18h30-20h	9h-11h
Préparation Physique	17h-18h		16h-17h	17h-18h	17h15-18h30	

Groupe jeunes Espoir (3h de natation minimum + 1 séance de PPG)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation	11h50-13h10 17h-18h		14h-15h	19h-20h	11h50-13h10 17h-18h30	12h-13h
Préparation Physique			13h-14h			11h-12h

Groupe Promotion/ Ado sport :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation	19h-20h		16h-17h 19h-20h			9h-10h (<u>option compétition</u>) 13h-14h
Préparation Physique	18h-19h		18h-19h			

Groupe jeunes perfectionnement

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation			15h-16h	17h-18h		9h-10h (<u>option compétition</u>) 11h-12h
Préparation Physique			14h-15h			

Groupe Dauphins (2 séances par semaine)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation		17h-18h	13h-14h	19h-20h		11h-12h
Préparation Physique				18h30-19h		

Groupe Adultes sport

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation	20h-21h30		20h-21h	20h-21h30		8h-9h

Groupe Adultes forme/santé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation			20h-21h	12h15-13h15		8h-9h

Sport adapté/Handisport :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation			10h30-11h30			10h-11h

En fonction du niveau l'accès à un groupe de natation pourra être proposé.

Sauvetage sportif

Formations sur les temps de vacances scolaires

Triathlon « Jeune »

Intégration dans un groupe de natation, séances vélo organisées le week-end et séances de course à pied à voir avec le club d'athlétisme.