

## CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS NATATION et NATATION SYNCHRONISÉE JUSQU'À REOUVERTURE DE LA PISCINE DE GIEN



GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Natation Synchronisée	18h00 - 19h00 Salle de Danse			18h45 – 20h05 Piscine de Briare <sup>1</sup>	19h45 – 21h15 Piscine de Briare <sup>1</sup> Pour les internes uniquement	
Ecole de Natation n°2		18h00 – 19h15 Piscine de Dampierre <sup>1</sup>			18h45 – 20h00 Piscine de Briare <sup>1</sup>	
Groupe Compétition	18h00 – 19h15 Piscine de Dampierre <sup>1</sup>		14h15 – 15h30 Allure Fitness <sup>2</sup>	18h00 – 19h15 Piscine de Dampierre <sup>1</sup>	20h00 – 21h30 Piscine de Briare <sup>1</sup>	
Masters	20h00 – 21h15 Piscine de Dampierre	18h00 – 19h30 Renforcement musculaire Salle de Danse	20h15 – 21h30 Piscine de Briare <sup>4</sup>		19h00 – 20h15 Piscine d'Aubigny <sup>3</sup>	18h15 – 19h30 Piscine de Dampierre

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Départ du minibus depuis le centre administratif de Gien 30 min avant l'horaire de début, retour 30 min après l'horaire de fin

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Départ du minibus depuis le centre administratif de Gien 15 min avant l'horaire de début, retour 15 min après l'horaire de fin

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Piscine d'Aubigny-sur-Nère, entrainement non encadré, créneau « libre »

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Les horaires de ce créneau permuteront à la fin du mois de janvier au cas où la piscine serait toujours en travaux (19h00 – 20h15)

## CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS NATATION, NATATION SYNCHRONISÉE et WA<mark>TER-POLO</mark> À PARTIR DE LA REOUVERTURE DE LA PISCINE DE GIEN

A.S.GIEN NATATION

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Natation Synchronisée « Débutantes »			13h15 - 14h30				
Natation Synchronisée « Loisirs »			14h15 – 15h30				
Natation Synchronisée « Compétition »	18h00 - 19h00 Salle de Danse		15h00 – 16h30			10h00 - 11h30	
Ecole de Natation n°1		17h15 – 18h15			17h15 – 18h15		
Ecole de Natation n°2	17h15 – 18h45	17h15 - 18h45		17h15 – 18h45			
Groupe Compétition	18h45 – 20h15	18h45 – 20h15	15h30 - 17h00 Musculation	18h45 – 20h15	18h30 – 20h30		
Masters		18h00 – 19h30 Renforcement musculaire Salle de Danse	18h00 – 19h30 <sup>1</sup>	Entrée tarif réduit 2 euros tous les jeudis midi	18h30 – 20h30 Avec le Groupe Compétition <sup>2</sup>	8h45 – 10h00 + 18h00 – 19h30 Créneau libre	
Water-Polo Adultes	20h15 - 21h30		21h00 – 22h30		20h30 – 22h00		9h00 – 10h30 Après-midi possible également

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Les horaires de ce créneau permuteront à la fin du mois de janvier (19h30 – 21h00)

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Entraînement accessible uniquement aux Masters en mesure de nager le 400m en moins de 7'00