CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS NATATION, NATATION ARTISTIQUE et WATER-POLO

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Natation Artistique « Débutantes »	17h00 - 18h00 Salle de Danse Delphine		13h15 – 14h15 Delphine De 14h00 à 15h15 3L				
Natation Artistique « Loisirs »							
Natation Artistique « Compétition »	18h00 - 19h00 Salle de Danse Delphine		14h45 – 16h30 Delphine 3L			9h00 – 10h00 éTAGE 10h00 – 11h30 Delphine 4L (- 1L à partir de 11h00)	
Ecole de Natation n°1		17h15 – 18h15 Hugo 1L			17h15 – 18h15 Hugo 2L		
Ecole de Natation n°2	17h15 – 18h45 Lou 3L	17h15 – 18h45 Lou 2L		EN2 niveau ++ Sur proposition du coach 17h15 – 18h45 Lou 2L			
Groupe Compétition	18h45 – 20h15 Hugo 2L 19h45 bassin	18h45 – 20h15 Hugo 3L 19h45 Bassin	15h30 – 17h00 Musculation (étage ou Allure Fitness) Antoine	18h45 – 20h15 Hugo 3L 19h45 Bassin	18h30 – 20h30 Hugo 3L		
Masters			19h30 – 21h00 Rachel (bassin)	Entrée tarif réduit 2 euros tous les jeudis midi	18h30 – 20h30 Avec le Groupe Compétition [1] Hugo 3L	8h45 – 10h00 Samir + 18h00 – 19h30 Créneau libre ou pas Rachel (Bassin)	
Water-Polo Adultes			21h00 – 22h30 Christophe (Bassin)		21h00 – 22h30 Christophe (Bassin)		

[1] Entraînement accessible uniquement aux Masters en mesure de nager le 400m en moins de 7'00