

# CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS NATATION, NATATION SYNCHRONISÉE ET WATER-POLO



SYNCHRONISÉE

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION SYNCHRONISÉE « DÉBUTANTES »			13H15 – 14H45 DELPHINE ET GABRIELLE DE 14H00 À 15H15				
NATATION SYNCHRONISÉE « LOISIRS »							
NATATION SYNCHRONISÉE « COMPÉTITION »	18H00 - 19H00 SALLE DE DANSE DELPHINE		14H45 – 16H30 DELPHINE			9H00 – 10H00 ÉTAGE 10H00 – 11H30 DELPHINE	
ECOLE DE NATATION N°1		17H15 – 18H15 HUGO			17H15 – 18H15 HUGO		
ECOLE DE NATATION N°2	17H15 – 18H45 LOU	17H15 – 18H45 LOU		EN2 NIVEAU ++ SUR PROPOSITION DU COACH 17H15 – 18H45 LOU			
GROUPES COMPÉTITION	18H45 – 20H15 HUGO	18H45 – 20H15 HUGO	15H30 – 17H00 MUSCULATION (ÉTAGE OU ALLURE FITNESS) ANTOINE	18H45 – 20H15 HUGO	18H30 – 20H30 HUGO		
MASTERS	20H00 – 21H15 PISCINE DE DAMPIERRE STÉPHANE	18H00 – 19H30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE (ÉTAGE) ADELINE	18H00 – 19H30 RACHEL	ENTRÉE TARIF RÉDUIT 2 EUROS TOUS LES JEUDIS MIDI	18H30 – 20H30 AVEC LE GROUPE COMPÉTITION <sup>1</sup> HUGO	8H45 – 10H00 STÉPHANE + 18H00 – 19H30 CRÉNEAU LIBRE OU PAS RACHEL	
WATER-POLO ADULTES	20H15 – 21H30 CHRISTOPHE		21H00 – 22H30 CHRISTOPHE		21H00 – 22H30 CHRISTOPHE		

<sup>1</sup> Entraînement accessible uniquement aux Masters en mesure de nager le 400m en moins de 7'00