

2012 : PLANNING HEBDOMADAIRE DES ENTRAINEMENTS CLUB

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H00							
8h30							
9H00						<u>NAT adultes</u> :9h-10h Piscine Stade Nautique	* <u>VELO adultes</u> (non encadré)
9H30							9h-12h
10H00							Stade Nautique
10H30						<u>Multi 6-10 ans</u> 10h30-12h Stade Nautique	* <u>VELO Femmes</u> 10h30-12h Stade Nautique
11H00							grpe LD
11H30							
12H00							
12H30			<u>NAT : adultes</u> 12h30-13h30 Piscine Stade Nautique (PB)		* <u>CAP spécifique</u> :12h30-13h30 Rdv Stade Nautique		
13H00							
13H30							
14H00						<u>VELO 13-18 ans</u> : 13h30-15h Rdv Stade Nautique	
14H30							
15H00						* <u>Multi enchainement adulte</u> 15h-16h30 équipe D2 / adultes	
15H30							
16H00							
16H30							
17H00							
17H30					* <u>NAT VIDEO</u> : 17-18h - Grâce de Dieu Séance Payante (tarif Cf Fabien)		
18H00	<u>NAT: 6-10 ans</u> : 18h-18h45 Piscine Grâce de DIEU (1 ligne)		<u>NAT: 13- 18 ans</u> : 17h30-18h30 Piscine Stade Nautique		<u>NAT : 6-10 ans</u> : 18h-18h45 Piscine Grâce de Dieu		
18H30		<u>CAP : Adultes</u> : 18h30-19h30 Rdv Stade Nautique	* <u>CAP spécifique</u> :18h30-19h30 Rdv Stade Nautique	<u>Adultes</u> : 18h30-19h30 Rdv Stade Nautique			
19H00	<u>NAT: 11- 18 ans</u> : 18h45-19h45 Piscine Grâce de DIEU (2 lignes)				<u>NAT : 11-18 ans</u> 18h45-19h45 Piscine Grâce de Dieu		
19H30							
20H00	<u>NAT : adultes</u> 20h-21h Piscine Stade Nautique (GB)						
20H30			<u>NAT : adultes</u> 20h-21h Piscine Stade Nautique (GB)				
21H00							

* nouvelles séances démarrage en Janvier 2012

Séance Payante, proposée Par Fabien et Clément dans le cadre de leur entreprise Ppuissance 3