



Groupes d'entraînement et horaires 2011-2012

La section loisir s'entraînant 1 fois par semaine dans les groupes :

ENF (12 ans et moins) le mercredi 13h-14h ou le samedi 12h-13h. But de construire sa maîtrise de l'eau par la découverte des activités de la natation : sportive, synchro, polo, palmes et plongeon. (50 places)

ADO (12-15 ans) le mercredi 18h-19h ou le samedi 12h-13h. But de découvrir des pratiques sportives et capitaliser des habiletés motrices dans l'eau. (50 places)

ADULTE (16 et plus) le mercredi 12h-13h ou le samedi 10h-11h/11h-12h. But de maintenir son capital santé par la pratique sportive. (60 places)

ADULTE 4N (16 et plus) le jeudi 19h30-20h30 ou le samedi 13h-14h. But de maintenir son capital santé par la pratique sportive. (60 places)

La section compétition s'entraînant de 2 fois et plus par semaine dans les groupes :

AVENIR (10 ans et moins) le mercredi 11h-12h et le samedi 10h-11h. Participation à 3 compétitions. (25 places)

JEUNE (11-13 ans) les lundi 18h30-19h30, mercredi 13h30-15h, vendredi 18h-19h et samedi 10h30-12h. Participation à 6 compétitions. (20 places)

ESPOIR (13-15 ans) : les lundi 18h30-20h30, mercredi 13h-15h, jeudi 18h30-20h30 et vendredi 18h-20h. Participation à 6 compétitions. (20 places)

ELITE A (15 ans et plus) : les lundi 18h30-20h30, mercredi 18h-20h, jeudi 18h30-20h30 et vendredi 19h-20h plus mercredi et jeudi 7h-8h et renforcement musculaire. Participation à 6 compétitions. (15 places)

ELITE B (15 ans et plus) : les mercredi 19h-20h et lundi 19h30-20h30 ou vendredi 19h-20h ou samedi. Possibilité les mercredi et jeudi 7h-8h et renforcement musculaire. Participation à 3 compétitions. (25 places)

MASTER (15 ans et plus) : les mardi et vendredi 7h-8h. Participation à 3 compétitions. (15 places)