

# Saison 2020 – 2021

## Horaires des Groupes :

École de Natation		
Groupes	Jours	Horaires
Dauphin Blanc	Mercredi	16h00 - 16h45
	Vendredi	19h00 - 19h45
Dauphin Blanc	Jeudi	18h30 - 19h15
	Samedi	10h00 - 10h45
Dauphin Vert	Mardi	18h30 – 19h15
	Vendredi	19h00 – 19h45
Dauphin Vert	Mardi	19h15 – 20h00
	Vendredi	18h15 – 19h00
Dauphin Rouge	Mercredi	16h00 – 17h00
	Vendredi	17h45 – 18h45
	Samedi	9h00 – 10h00
Dauphin Argent	Mardi	18h45 – 19h30
	Samedi	9h00 – 9h45

Groupe Swimperf		
Groupes	Jours	Horaires
Adolescent	Lundi	19h00 - 20h30
	Mercredi	16h00 - 17h30
	Jeudi	19h15 - 20h00
Adulte	Mardi	20h00 - 21h00
	Jeudi	20h00 - 21h00
	Samedi	09h00 - 10h00
Préparation	Mardi	20h00 - 21h00
	Jeudi	20h00 - 21h00

Sport Santé		
Groupes	Jours	Horaires
EFFORMIP	Mardi	19h15 - 20h00
	Jeudi	19h00 - 20h00

**Créneau Multi-Âge** : L'objectif de cette séance est de démocratiser un peu la natation en réalisant des circuits trainings, des défis, mais aussi réaliser un travail spécifique type virage / départ.

Groupe Compétition

<b>Groupes</b>	<b>Jours</b>	<b>Horaires</b>	
Avenir	Mardi	17h00 – 18h15	
	Jeudi	17h00 – 18h15	
	Samedi	10h00 - 11h00	
Jeunes	Lundi	19h00 - 20h30	Nouveau Jeune (1/2)
	Mardi	18h30 - 20h00	Ancien jeune (2/3)
	Mercredi	17h00 - 19h00	
	Jeudi	18h30 - 20h00	
	Vendredi	19h30 - 21h00	Multi-âge
	Samedi	11h00 - 12h30	
Juniors / Seniors	Mardi	17h45 - 19h45	
	Mercredi	17h00 - 19h00	
	Jeudi	17h45 - 19h45	
	Vendredi	19h30 - 21h00	Multi-âge
	Samedi	11h00 - 12h30	
Masters	Mardi	19h45 - 21h00	
	Jeudi	19h45 - 21h00	
	Vendredi	19h30 – 21h00	Multi-Âge
	Samedi	11h00 - 12h30	