

CRENEAUX D'ENTRAINEMENT GROUPE LOISIRS

BEBE

- Objectif : Familiarisation
- Demande d'inscription au forum
 - reprise le 23/09

11H 12H bassin ludique A Aqv

JARDIN AQUATIQUE

- Objectif : Apprendre les premiers déplacements
- Test le samedi 9/09 de 11h à 12h pour les enfants nés en 2017 à 2019
 - reprise le 23/09

12H 12H45 bassin ludique A Aqv

ECOLE DES DAUPHINS

- Objectif : Apprentissage et début perfectionnement
- Test le samedi 9/09 à Aqv de 10h à 11h pour les enfants nés en 2013 à 2011, et de 11h à 12h pour les enfants nés en 2017 à 2014
- *A noter: pas de test pour les débutants. Prendre les demandes d'inscriptions au forum.*
 - reprise le 23/09

DEBUTANT 1 13H 13H45 A HB
OU

DEBUTANT 2 13H45 14H30 A HB
OU

APPRENTISSAGE 1 14H30 15H15 A HB
OU

REQUINS ET ECOLE 4N (11 ans à 13 ans) 15h15 16h A HB

ECOLE 4N 10 ans et moins (1x/s)

- Objectif : Perfectionnement
- Test le mercredi 6/09 de 11h à 12h à AQV nés en 2013/2014/2015
 - Reprise le 20/09

MERCREDI DE 11H A 11H45 A HB

OU

MERCREDI DE 15H15 A 16H A HB

ECOLE 4N 11 ans à 13 ans (1x/s)

- Objectif : Perfectionnement
- Test le mercredi 6/09 entre 10h et 11h à AQV nés en 2010/2011/2012
 - Reprise le 20/09

SAMEDI DE 15H15 A 16H A HB

ECOLE DES REQUINS 10 ans et moins (2x/s)

Objectif : Perfectionnement renforcé en but d'intégrer la section Avenir

Test le mercredi 6/09 nés en 2013/2014/2015 de 11h à 12h à AQV
Reprise le 20/09

ECOLE 4N DU MERCREDI AU CHOIX

ET

SAMEDI 15H15 16H HB

ADOS 14 ans et + (1x/s)

Objectif : Perfectionnement

Test le samedi 9/09 entre 9h à 10h à AQV

Reprise le 20/09 ou 23/09

MERCREDI DE 16H A 17H A HB

OU

SAMEDI 9H 10H A HB

ADULTES (1 à 2x/s)

Objectif : Perfectionnement adulte, nage sportive

Test le samedi 9/09 entre 9h à 10h à AQV

Reprise le 18/09

LUNDI 12H15 13H30 A HB

OU

LUNDI 20H15 21H30 A HB

OU

VENDREDI 20H15 A 21H A HB

ET

DIMANCHE 10H A 12H A HB

CRENEAUX D'ENTRAINEMENT COMPETITION

GROUPE **AVENIR 2013 et après**

LUNDI	17H30 A 18H30 A HB (4I)
MERCREDI	10H 11H A HB (2I)
SAMEDI	11H 12H A HB (2I)

GROUPE COURSE **BENJAMIN 2012-2011**

LUNDI	18h30 20h15 HB (4I)
MARDI MATIN	?
MERCREDI	13H 14H15 A AQV (2I)
VENDREDI	7H30 8H30 A AQV (2I)
VENDREDI	20H 22H A AQV Elite uniquement (4I)
SAMEDI	10H 11H HB (2I)

GROUPE COURSE **JUNIORS ET + (2010 et avant)**

LUNDI	18H30 20H15 groupe élite uniquement
MARDI MATIN	?
MARDI	18H 20H A HB (2I)
MERCREDI	14H15 16H A AQV (2I) groupe élite uniquement
JEUDI	19H15 21H15 A AQV (2L)
VENDREDI	7H30 8H30 A AQV (2I)
VENDREDI	20H 22H A AQV (4I)
SAMEDI	13H 15H A AQV (4I)

Renforcement musculaire : ?