

		7h30	8h30	11h	12h			13h			14h			15h			17h	18h			19h			20 h			21h			22h			23h										
					15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45												
LUNDI	L1																																										
	L2																																										
	L3																																										
	L4																																										
	L5																																										
	L6																																										
à sec																	Prépa Phy JS1 Cédric			Prépa Phy J1 Benja																							
MARDI	L1																																										
	L2																																										
	L3																																										
	L4																																										
	L5																																										
	L6																																										
à sec																	AC 1 Pascal			JS4 Pascal			JS3 Benjamin			M3 Manu																	
MERCREDI	L1																																										
	L2																																										
	L3																																										
	L4																																										
	L5																																										
	L6																																										
à sec																	U9 Lois			U11 Félix			U15			U17 Hugo			WP Senior + U17 Gaby														
JEUDI	L1																																										
	L2																																										
	L3																																										
	L4																																										
	L5																																										
	L6																																										
à sec																	AC 2 Lois			J2 Benjamin			JS1 Cédric			M1 Cédric			M5 Lois/ Sonia B Eau libre														
VENDREDI	L1																																										
	L2																																										
	L3																																										
	L4																																										
	L5																																										
	L6																																										
à sec																	JS2 Brice			J2 Pascal			Nat-WP U13-U15 Thomas/ Lois			PP WP Lois																	
SAMEDI	L1																																										
	L2																																										
	L3																																										
	L4																																										
	L5																																										
	L6																																										
à sec																	SA Vincent			M4 Sonia B			M3 Manu			M2 Benjamin			Compétitions ou Matchs														
à sec																	Prépa Phy J S2 Brice			Prépa Phys JS1 Cédric			Prépa Phy J S4 et 5 Hugo																				

Ecole de Natation
F2010 et après / G2009 et après

Initiation (3 groupes)	2x45min et 1h
Avenir (2 groupes)	1x1h+1x45mi
Avenir Prè-Compé (2 gr)	2x1h
Avenir Compé (2 gr)	3x1h

JEUNES
F2009-2007 / G2008-2006

J4 (14)	1h
J3 (14)	2h15
J2 (14)	3h15
J1 (14)	4h30

JUNIORS/SENIORS
F2006-2003/2002 et avant
G 2005-2002/2001 et avant

JS5	1h15
JS4	2h
JS3	2h15
JS2	3h15
JS1	5h45

MAÎTRES + SPORT ADAPTE
1995 et avant au 01/01/20

SA	1h
M4	2h/ 2h30
M3	2h/ 2h30
M2	2h15/2h45
M1	3h30/4h

WATERPOLO

U9- U11	2h15
U13	2h45
U15	2h45
U17	4h
Senior	4h

Débutant adulte

M5	1h
Eau libre	2h30