

Pôle Enfants et Ados: en route vers l'apprentissage des 4 nages

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Ecole de natation Française ENF 1 et 2	5-11 ans	Lundi ou Mardi ou Jeudi ou Vendredi 17H15-18H15 Mercredi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00 ou 14H00-15H00 Samedi 10H00-11H00	Piscine des Fontaines Rambouillet	1 heure par semaine
Ados 1 et Ados 2	12-17 ans	Lundi 18H30-19H30 Mardi 18H30-19H30 ou 19H30-20H30 Mercredi 15H00-16H00 ou 16H00-17H00 Samedi 11H00-12H00	Piscine des Fontaines Rambouillet	1 heure par semaine
Venez nager en famille!	14 ans et +	Vendredi 20H15-21H30		
Ados Sportif du Groupe Départemental	12-17 ans	Lundi 20H30-21H30 Mardi 19H00-20H30 Mercredi 20H00-21H30 Jeudi 19H00-20H30	Piscine des Fontaines Rambouillet	2 à 4 entrainements par semaine

Pôle Compétition: Enfants et Ados

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Pôle Compétition	Avenir	Lundi 17H15-18H30 Mardi ou Jeudi 17H15-18H30 Mercredi 14H00-15H30 Samedi 9H30-12H00	Piscine des Fontaines Rambouillet	2 mini (et + à voir avec l'entraîneur)
	Jeunes	Lundi 17H15-18H30 Mardi ou Jeudi 17H15-18H30 Mercredi 14H00-15H30 Samedi 9H30-12H00	Piscine des Fontaines Rambouillet	3 mini (et + à voir avec l'entraîneur)
	Juniors *	Lundi, Mardi, Jeudi 18H30-20H30 Mercredi 15H30-17H30 Vendredi 18H15-20H15 Samedi 9H30-12H00	Piscine des Fontaines Rambouillet	4 à 6

* Séances PPG: Préparation physique générale : 2 séances de 45 minutes par semaine à définir.

Pôle Adultes

Activité	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Natation Sportive	Lundi 20H30-21H30 - Mardi 12H15-13H15 Mardi 19H00-20H30 - Mercredi 20H00-21H30 Jeudi 12H15-13H15 - Jeudi 19H00-20H30	Piscine des Fontaines Rambouillet	2 à 6 entrainements par semaine
Adultes	Lundi 20H30-21H30 ou Mardi 12H15-13H15 ou Mercredi 20H00-21H30 ou Jeudi 12H15-13H15 ou 19H00- 20H30 ou Vendredi 20H15-21h30 (nagez en famille avec votre ado de 14 ans et +)	Piscine des Fontaines Rambouillet	1 entrainement de 1H00 à 1H30 par semaine