Saison 2022-2023

NATATION

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

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Ecole de Natation Française ENF 1	5-11 ans	Lundi ou Mardi ou Jeudi ou Vendredi 17H15-18H15 Mercredi 10H00-11H00 ou 11H00-12H00 ou 14H00- 15H00 Samedi 10H00-11H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 heure par semaine
Ecole de Natation Française ENF 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	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 heure par semaine

Pôle Ados (12-17 ans)

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Ados 1	12-17 ans	Lundi 18H30-19H30 ou Mardi 18H30-19H30 ou Mercredi 15H00-16H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 entrainement par semaine (1H00)
Ados 2	12-17 ans	Lundi 18H30-19H30 ou Mardi 18H30-19H30 ou 19H30-20H30 Mercredi 15H00-16H00 ou 16H00-17H00 ou Samedi 11H00-12H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 entrainement par semaine (1H00
Ados 3	12-17 ans	Mardi 19H30-20H30 ou Mercredi 16H00-17H00 ou Samedi 11H00-12H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 entrainement par semaine (1H00)
Ados 3	Nagez en famille 14 ans et plus	Vendredi 20H15-21H30		1 entrainement par semaine (1H15)
Ados Sportif Groupe départemental	12-17 ans	Lundi 20H30-21H30 Mardi 19H00-20H30 Mercredi 20H00-21H30 Jeudi 19H00-20H30		2 à 4 entrainements par semaine

Pôle Adultes (à partir de 18 ans)

Activité	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Natation Sportive (nageurs confirmés)	Lundi 20H30-21H30 – Mardi 12H15-13H15 -Mardi 19H00-20H30 Mercredi 20H00-21H30 – Jeudi 12H15-13H15 - Jeudi 19H00-20H30	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	2 à 6 entrainements par semaine
Adultes (Perfectionnement-Loisirs)	Lundi 20H30-21H30 ou Mardi 12H15-13H15 ou Mercredi 20H00-21H30 ou Jeudi 12H15-13H15 ou 19H00-20H30 ou Vendredi 20H15-21h30 (possibilité de nager en famille avec votre ado de 14 ans et +)	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	1 entrainement de 1H00 à 1H30 par semaine

Nautic Club Rambouillet - Sports Aquatiques – 36 rue des fontaines BP 90067 78515 Rambouillet Cedex Tél: 06 79 29 62 09 Site : www.ncrambouillet.com Mail : secretariat.ncrambouillet@gmail.com www.facebook.com/NCRNatation Instagram: https://www.instagram.com/ncrambouillet/?hl=fr

Saison 2022-2023

NATATION

Pôle Compétition: Enfants et Ados

Activité	Age	Créneaux	Lieu	Nb Entr/sem
Pôle Compétition: À partir de 8 ans	**Avenirs 1** G: 2013 et + F: 2014 et +	Mardi et Jeudi 17H15-18H30	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	2 entrainements par semaine (et + à voir avec l'entraîneur)
	Avenirs 2: G: 2012 F: 2013	Lundi 17H15-18H30 Mardi ou Jeudi 17H15-18H30 Mercredi 14H00-15H30 Samedi 9H30-12H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	3 entrainements par semaine (et + à voir avec l'entraîneur)
	Jeunes 1: F:2012-2011 G:2011-2010	Lundi 17H15-18H30 Mardi ou Jeudi 17H15-18H30 Mercredi 14H00-15H30 Samedi 9H30-12H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	3 entrainements par semaine (et + à voir avec l'entraîneur)
	Jeunes 2 F: 2010 G: 2009	Lundi 17H15-18H30 Mardi ou Jeudi 17H15-18H30 Mercredi 14H00-15H30 Samedi 9H30-12H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	4 mini (et + à voir avec l'entraîneur)
	Juniors *	Lundi, Mardi, Jeudi 18H30-20H30 Mercredi 15H30-17H30 Vendredi 18H15-20H15 Samedi 9H30-12H00	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	4 à 6 entrainements/ semaine

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

Pôle Adultes Sportifs (à partir de 18 ans)

Activité	Créneaux	Lieu	Nb Entr/semaine
Natation Sportive	Lundi 20H30-21H30 - Mardi 12H15-13H15 -Mardi 19H00-20H30 - Mercredi 20H00-21H30 -Jeudi 12H15-13H15 – Jeudi 19H00-20H30	Centre aquatique Les Fontaines Rambouillet	2 à 6 entrainements par semaine

Nautic Club Rambouillet - Sports Aquatiques – 36 rue des fontaines BP 90067 78515 Rambouillet Cedex Tél: 06 79 29 62 09

Site : www.ncrambouillet.com Mail : secretariat.ncrambouillet@gmail.com www.facebook.com/NCRNatation

Instagram: https://www.instagram.com/ncrambouillet/?hl=fr