



Créneaux d'entraînement

Saison 2023/2024

Entraînements de natation sportive :

Groupe PC1 (une séance minimum obligatoire par semaine) :

- Le mercredi, de 10h00 à 10h45 ;
- Le vendredi, de 18h00 à 18h45 ;
- Le samedi, de 09h00 à 09h45.

Groupe PC2 (une séance minimum obligatoire par semaine, deux conseillées) :

- Le mercredi, de 11h00 à 12h00 ;
- Le jeudi, de 18h30 à 19h15 ;
- Le vendredi, de 18h00 à 18h45 ;
- Le samedi, de 09h00 à 09h45.

Groupe N1 (deux séances minimum obligatoires par semaine) :

- Le lundi, de 17h15 à 18h30 ;
- Le jeudi, de 19h15 à 20h30 ;
- Le vendredi, de 17h45 à 19h00 (séance obligatoire) ;
- Le samedi, de 09h45 à 11h00.

Groupe N2 (deux séances minimum obligatoires par semaine) :

- Le mercredi, de 18h45 à 20h30 (dont 30 minutes de PPG) ;
- Le jeudi, de 19h15 à 20h30 ;
- Le vendredi, de 18h45 à 20h30 (séance obligatoire) ;
- Le samedi, de 09h45 à 11h00.

Groupe N3 (trois séances minimum obligatoires par semaine) :

- Le lundi, de 17h45 à 20h15 (dont 45 minutes de PPG) (séance obligatoire) ;
- Le mercredi, de 17h30 à 19h00 ;

- Le jeudi, de 20h30 à 21h30 ;
- Le vendredi, de 18h45 à 20h30 (séance obligatoire) ;
- Le samedi, de 09h00 à 10h00.

Groupe Adultes débutants :

- Le mercredi, de 12h15 à 13h15 ;
- Le samedi, de 10h00 à 11h00.

Groupe Adultes :

- Le lundi, de 18h30 à 20h15 (dont 45 minutes de PPG) ;
- Le mercredi, de 12h15 à 13h15 (séance dédiée au travail technique) ;
- Le mercredi, de 19h00 à 20h00 ;
- Le jeudi, de 20h30 à 21h30 ;
- Le samedi, de 09h00 à 10h00.

Entraînements de natation artistique :

En plus des séances spécifiques à la natation artistique, tous les adhérents de la section natation artistique doivent obligatoirement participer à une séance de natation sportive par semaine, au choix parmi celles proposées ci-dessus en fonction du groupe attribué à chaque adhérent.

Les séances spécifiques à la natation artistique auront lieu :

Groupe Découverte :

- Le samedi : séance dans l'eau de 9h à 10h00.

Groupe NA1 (ex PC) :

- Le lundi : séance à sec de 17h30 à 18h30 (le lieu reste encore à déterminer) ;
- Le vendredi : séance dans l'eau de 18h00 à 19h00.

Groupe NA2 (ex Jeunes) :

- Le lundi : séance à sec de 18h30 à 19h30 (le lieu reste encore à déterminer) ;
- Le mardi : séance dans l'eau de 19h30 à 20h30 ;
- Le vendredi : séance dans l'eau de 19h00 à 20h30.

Groupe NA3 (Adultes) :

- Le samedi : séance dans l'eau de 10h00 à 11h00.

Entraînements de course à pied et vélo :

Groupe T1 (école primaire) :

- Le mercredi, de 11h00 à 12h00 (membres du groupe PC1) ou de 10h00 à 11h00 (membres du groupe PC2) : enchaînements (course à pied et vélo) autour de l'Olympide ;
- Le samedi, de 10h30 à 11h30 : enchaînements (course à pied et vélo) au stade de la Saulaie.

Groupe T2 (collège et lycée) :

- Le samedi, de 10h30 à 12h00 : enchaînements (course à pied et vélo) au stade de la Saulaie.
- Le samedi, à 14h00 : sortie vélo, le lieu d'entraînement sera communiqué à chaque séance.
- OPTION SMART : 50 € (licence compétition)
 - Le mardi, de 17h30 à 19h00 : entraînement de course à pied au stade de la Saulaie
 - Le jeudi, de 17h30 à 19h00 : entraînement de course à pied au stade de la Saulaie.

Groupe T3 (adultes) :

- Le mardi, de 18h00 à 19h15 : entraînement de course à pied, le lieu d'entraînement sera communiqué à chaque séance.
- Le samedi, de 10h30 à 12h00 : enchaînements (course à pied et vélo) au stade de la Saulaie.
- Le samedi, à 14h00 : sortie vélo, le lieu d'entraînement sera communiqué à chaque séance.
- OPTION SMART : 30 € (licence loisir) ou 50 € (licence compétition) supplémentaires
 - Le lundi, de 19h00 à 20h30 : entraînement de course à pied au stade de la Saulaie
 - Le jeudi, de 19h00 à 20h30 : entraînement de course à pied au stade de la Saulaie.