

## PLANNING DES ACTIVITES NATATION - PISCINE DE BOIS DE NEFLES à SAINT-PAUL — PERIODES SCOLAIRES

| LUNDI                                                            | MARDI                                                     | MERCREDI                           | JEUDI                                                     | VENDREDI                                                  | SAMEDI                             |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Débutants niveau 1a<br>16h - 16h 30                              |                                                           |                                    | Débutants niveau 1a<br>16h - 16h 30                       |                                                           | Jardin aquatique<br>8h15 - 9h      |
| Débutants niveau 2a<br>16h30 - 17h00                             | Débutants niveau 1b<br>16h - 16h 30                       | Débutants niveau 1c<br>12h30 - 13h | Débutants niveau 2a<br>16h30 - 17h00                      | Débutants niveau 1b<br>16h - 16h 30                       | Jardin aquatique<br>9h15 - 10h     |
| Ecole de Natation<br>niveau 1<br>17h - 17h45                     | Débutants niveau 2b<br>16h30 - 17h00                      | Débutants niveau 2c<br>13h - 13h30 | Ecole de Natation<br>niveau 1<br>17h - 17h45              | Débutants niveau 2b<br>16h30 - 17h00                      | Débutants niveau 1c<br>13h30-14h   |
| Ecole de Natation<br>niveau 4 (mini tri)<br>17h45 - 18h30        | Ecole de Natation<br>niveau 2<br>17h - 17h45              | Débutants niveau 3<br>17h- 17h30   | Ecole de Natation<br>niveau 4 (mini tri)<br>17h45 - 18h30 | Ecole de Natation<br>niveau 2<br>17h - 17h45              | Débutants niveau 2c<br>14h - 14h30 |
| Espoirs 2<br>Collège/lycée loisirs<br>Waterpolo<br>18h30 - 19h30 | Ecole de Natation<br>niveau 3 (mini tri)<br>17h45 - 18h30 |                                    | Espoirs 2<br>Collège/Lycée loisirs<br>18h30 - 19h30       | Ecole de Natation<br>niveau 3 (mini tri)<br>17h45 - 18h30 | Débutants niveau 3<br>14h30- 15h   |
|                                                                  | Espoirs 1<br>18h30 - 19h30                                | Espoirs 2<br>18h30-19H30           |                                                           | Espoirs 1<br>18h30 - 19h30                                |                                    |
| <b>Adultes : rester en forme</b>                                 |                                                           |                                    |                                                           |                                                           |                                    |
|                                                                  | Adultes Débutants<br>12h - 13h                            | Adultes AquaGym<br>11h45 - 12h30   |                                                           |                                                           | Adultes AquaGym<br>12h45 - 13h30   |
| Bien-être aquatique<br>17h45-18h30                               |                                                           |                                    |                                                           |                                                           |                                    |
| Aqua-Training<br>18h30-19h15                                     |                                                           |                                    | Aqua-Training<br>18h30-19h15                              |                                                           |                                    |
| Aqua-Jogging<br>19h30-20h15                                      |                                                           |                                    | Aqua-Jogging<br>19h30-20h15                               |                                                           |                                    |
| Adultes Perf.<br>19h30 - 20h30                                   | Adultes Aqua-Palmes<br>19h30 - 20h30                      | Adultes Débutants<br>19h30 - 20h30 | Adultes Perf.<br>19h30 - 20h30                            | Adultes Aqua-Palmes<br>19h30 - 20h30                      |                                    |