

Plaisir de nager, courir, rouler avec



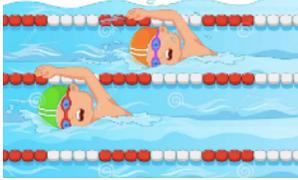
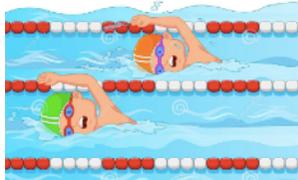
## Ecole de Natation : Se perfectionner (crawl, plongeon, nage sur le dos...)

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre les 3 nages</li> <li>- Savoir plonger</li> <li>- Se déplacer dans l'eau de façon autonome sur 100 mètres</li> <li>- Découvrir l'enchaînement natation-course à pied : aquathlon</li> <li>- Découvrir le triathlon : initiation au vélo : distance/jeu de maniabilité/premiers gestes de prudence</li> </ul>	<p><b>Les anciens « débutants » prêts pour des gestes plus techniques.</b></p> <p><b>Les enfants curieux ou prêts à découvrir l'aquathlon et/ou le triathlon.</b></p>	<p><b>De 6 à 10 ans</b></p> <p><b>Ecole de Natation Niveau 1 et 2</b></p>	<p>Par groupe de 15 maximum, jeux et nage par ligne d'eau</p>	<p><b>Lundi et/ou Jeudi</b></p> <p><b>Mardi et/ou Vendredi</b></p>	<p><b>- De 17h à 17h45</b></p>
		<p><b>De 6 à 10 ans</b></p> <p><b>Ecole de Natation Niveau 3 et Niveau 4</b></p> <p><b>Mini Espoirs Triathlètes</b></p>	<p>Par groupe de 15 maximum, jeux et nage par ligne d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course à pied Mini Espoirs tri EN 4</li> <li>- Course à pied Mini Espoirs tri EN 3</li> <li>Piste d'athlétisme Saint-Paul 4</li> <li>- Vélo : séance découverte</li> </ul>	<p><b>Lundi et/ou Jeudi EN4</b></p> <p><b>Mardi et/ou Vendredi EN3</b></p> <p><b>Mardi (EN4) ou</b></p> <p><b>Lundi (EN3)</b></p> <p><b>à définir</b></p>	<p><b>- De 17h45 à 18h30</b></p> <p><b>- De 17h45 à 18h30</b></p> <p><b>- De 17h45 à 18h30</b></p> <p><b>à définir</b></p>

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

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

# PLANNING DES ACTIVITES - ECOLE DE TRIATHLON SAINY PAUL SPORT NATATION - TRIATHLON - RUNNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
					
<b>Minis espoirs tri EN3</b> <b><u>Course à Pied</u></b> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 17h45 - 18h30	<b>Minis espoirs tri EN4</b> <b><u>Course à Pied</u></b> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 17h45 - 18h30	<b>Espoirs 2</b> <b><u>Course à Pied</u></b> Bois de Nèfles 17h30 - 18h30			Minis espoirs Séance vélo à définir
<b>Espoirs 1</b> <b><u>Course à Pied</u></b> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 18h30 - 19h30	<b>Espoirs 2</b> <b><u>Course à Pied</u></b> Piste d'athlétisme Lycée Saint-Paul 4 18h30 - 19h30	<b>Adultes</b> <b><u>Course à Pied</u></b> Bois de Nèfles 18h30 - 19h30 à définir			<b>Espoirs 2</b> 8h- 9h45  <b>Espoirs 1</b> 9h45 - 11h
<b>Minis Espoirs tri EN4</b> <b><u>Natation</u></b> 17h45 - 18h30	<b>Minis Espoirs tri EN3</b> <b><u>Natation</u></b> 17h45 - 18h30		<b>Minis Espoirs tri EN4</b> <b><u>Natation</u></b> 17h45 - 18h30	<b>Minis Espoirs tri EN3</b> <b><u>Natation</u></b> 17h45 - 18h30	
	<b>Espoirs 1</b> <b><u>Natation</u></b> 18h30 - 19h30	<b>Espoirs 2</b> <b><u>Natation</u></b> 18h30 - 19h30	<b>Espoirs 2</b> <b><u>Natation</u></b> 18h30 - 19h30	<b>Espoirs 1</b> <b><u>Natation</u></b> 18h30 - 19h30	
	