

# PLANNING

Pour consultation - Ne pas joindre au dossier

## CSNG - Planning des horaires - saison 2015/2016

NB : les horaires ci-dessous sont donnés sous réserve. Ils peuvent être annulés ou modifiés en cas d'inscriptions en nombre insuffisant ou modification du planning

GROUPES / Catégories d'Age	JOURS	HORAIRES		
<b>«EVEIL AQUATIQUE»</b>				
<b>BEBES DANS L'EAU</b> (de 6 mois à 3 ans)	Samedi	09h00 à 09h30	09h30 à 10h00	
<b>EVEIL AQUATIQUE</b> (3 ans / 5 ans) Créneau Famille : 2 enfants de 6 mois à 5 ans, 1 accompagnant par enfant	Samedi	10h00 à 10h35 Famille	10h35 à 11h10	
<b>JARDIN AQUATIQUE</b> (enfants nés en 2010) (grande section maternelle)	Mardi	17h45 à 18h30		
	Jeudi	17h45 à 18h30		
	Samedi ( <i>Présence parent</i> )	11h30 à 12h15		
<b>Apprentissage &amp; ENF - Ecole de Natation Française</b>				
<b>ENF 1</b> Réservé aux enfants ne sachant pas nager OU sachant nager <u>sans diplôme ENF</u> Sauv'nage nés en 2007-2008-2009 Objectif ENF : obtenir le Sauv'nage	Mardi	17h00 à 17h45	18h45 à 19h30	
	Mercredi	12h15 à 13h00	13h45 à 14h30	
	Jeudi	17h00 à 17h45	18h45 à 19h30	
	Samedi	12h15 à 13h00	14h00 à 14h45	
<b>ENF2</b> Nageurs ayant obtenu le Sauv'nage Nés 2005 à 2008 Objectif : obtenir le passeport de l'eau	Mardi	17h00 à 18h00	17h45 à 18h45	18h15 à 19h15
	Jeudi	17h00 à 18h00	17h45 à 18h45	18h15 à 19h15
	Samedi	10h30 à 11h30	14h00 à 15h00	
<b>ENF 3 pré-compétition</b> Nageurs ayant obtenu le Passeport de l'eau Objectif : obtenir le pass compétition	Mardi et Jeudi	17h45 à 19h00		
<b>« NATATION PERFECTIONNEMENT » condition savoir nager au moins une nage en grand bain 25m pour Poussins – 50 m pour à partir de Benjamins</b>				
<b>POUSSINS</b> (2005 et 2006) <b>Sans diplôme ENF</b> Objectif : obtenir le sauv nage et le passeport de l'eau Chaque séance comprend un entraînement dans l'eau et exercices de Préparation Physique*	Mardi	17h00 à 18h00	18h15 à 19h15	
	Mercredi	12h00 à 13h00		
	Jeudi	17h00 à 18h00	18h15 à 19h15	
	Samedi	10h30 à 11h30		
<b>BENJAMINS</b> (2003 et 2004) <b>MINIMES</b> (2001 et 2002)	Mardi	19h15 à 20h15 benjamins prioritaires		19h45 à 20h45
	Mercredi	17h30 à 18h30		
	Jeudi	19h15 à 20h15 benjamins prioritaires		19h45 à 20h45
	Vendredi	19h45 à 20h45		
	Samedi	13h00 à 14h00		
<b>CADETS</b> (1999 et 2000) <b>JUNIORS</b> (1996 à 1998) <b>Prépa Bac</b> (1 <sup>ère</sup> & Terminale)	Mardi	20h45 à 21h45		
	Jeudi	20h45 à 21h45		
	Jeudi	19h45 à 20h45		
<b>COMPETITION</b>				
<b>COMPETITION CHALLENGE ESPOIR</b> Pass compétition obligatoire	Compétition*	3 entraînements/ semaine (détail sur site)		
<b>COMPETITION BENJAMINS/MINIMES</b> Pass compétition obligatoire	Compétition et Section collège*	6 entraînements / semaine (détail sur site)		
<b>DÉPARTEMENTAUX</b> (minimes-cadets-juniors)	Compétition*	2 entraînements / semaine (détail sur site)		
<b>NATIONAUX</b> (minimes et +)	Compétition*	6 entraînements / semaine minimum		
<b>SENIORS MASTERS</b> (1995 et avant)	Compétition*	Mardi / Jeudi	20h45 à 22h00	
		Samedi	10h30 à 11h30	
<b>ADULTES</b>				
<b>NATATION ADULTES</b> (nés en 1995 et avant)	Lundi	07h45 à 08h45	21h00 à 22h00	
	Mardi	07h45 à 08h45	20h45 à 21h45	
	Mercredi	07h45 à 08h45		
	Jeudi	20h45 à 21h45		
	Vendredi	07h45 à 08h45	21h00 à 22h00	
	Samedi	08h30 à 09h30	09h30 à 10h30	11h15 à 12h15
<b>NAT &amp; PALM</b> (nés en 1995 et avant)	Mardi	19h45 à 20h45		
<b>NAT &amp; GYM - 45mn natation + 45mn gym</b> (à partir de 18 ans)	Samedi	08h30 à 10h00	10h00 à 11h30	
<b>NATATION ADULTES DÉBUTANTS</b> (à partir de 18 ans)	Vendredi	21h à 22h00		
	Samedi	11h15 à 12h15		
<b>FAMILIARISATION ADULTES (peur de l'eau)</b>	Samedi	13h00 à 13h45		
<b>AQUA-GYM "tonic"</b> (à partir de 18 ans)	Lundi	19h45 à 20h30	20h30 à 21h15	21h15 à 22h00
	Mardi	19h45 à 20h30	20h30 à 21h15	21h15 à 22h00
	Jeudi	19h45 à 20h30	20h30 à 21h15	21h15 à 22h00

**Nouveaux adhérents**, l'inscription en compétition est soumise aux tests avec entraîneurs du CSNG - Consulter le site <http://www.csnguyancourt.fr/>

\*\* La préparation physique comprend une série d'exercices à sec (postures, gainage, coordination, schéma corporel...) préparant le nageur à adopter des positions et gestes aquatiques de qualité et faciliter l'apprentissage et le perfectionnement des nages