

2018-2019 Détail des horaires d'entraînement des groupes compétition AVEC la PPG

Nouveaux adhérents, l'inscription en compétition est soumise aux tests avec entraîneurs du CSNG

	Entraînements	Mardi et jeudi	<u>Niveau Pass'sports de l'eau</u> 17h00 à 17h45	<u>Niveau Pass'compétition</u> 17h45 à 18h45
« Pré- compétition »				
COMPETITION « AVENIRS »	Entraînements		« 1ere année compétition »	« 2eme année et + »
		Mardi	17h00 à 17h45	17h45 à 18h45
		Mercredi	12h00 à 13h00	12h00 à 13h00
		Jeudi	17h00 à 17h45	17h45 à 18h45
		Samedi	11h00 à 12h30	11h00 à 12h30 Ou 12h30 à 14h00 (sur avis entraîneur)
COMPETITION « JEUNES 1 » 6 entraînements 1 stage « JEUNES 2 » 4 entraînements Mercredi 15h30-17h30 Mardi et jeudi 18h30-20h45 Samedi 11h30-14h + Possibilité de rajouter des séances le lundi et vendredi de 17h45 -19h30	Entraînements	Lundi	17h45 à 19h30	
		Mardi	18h30 à 20h30	
		Mercredi	Jeunes 1 : 14H30-17H30 Jeunes 2 : 15h30 à 17h30	
		Jeudi	18h30 à 20h30	
		Vendredi	17h45 à 19h30	
		Samedi	11h30 à 14h00	
			JS1	JS2
COMPETITION « JS 1 » 6 entraînements 3 stages « JS 2 » 4 entraînements minimum (Lu, ma, je et ve en priorité) + possibilité de rajouter le samedi, puis le mercredi (avec les JS1) 1 stage minimum	Entraînements	Lundi	PPG 18h-19h Natation 19h/21h00	PPG 19h-19h 45 Natation 19h 45 /21h00
		Mardi	Natation 18h 30 à 20h45	Natation 18h 30 à 20h45
		Mercredi	PPG 16h30 – 17h30 Natation 14h30 à 16h30	
		Jeudi	Natation 18h 30 à 20h45	Natation 18h 30 à 20h45
		Vendredi	PPG 18h-19h Natation 19h/21h00	PPG 19h-19h 45 Natation 19h45 /21h00
		Samedi	Natation 12h 30 - 14h45	
COMPETITION « Masters » et « Départementaux »	Entraînements	Mardi	20h45 à 22h00	
		Jeudi	20h45 à 22h00	
Masters		Samedi	10h30 à 11h30	