2019-2020 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

G4 DAUPHIN Niveau Pass'compétition	Entraînements	Mardi et jeudi	17h45 à 18H30
COMPETITION « AVENIRS »	Entraînements	Mardi	17h45 à 18h45
		Mercredi	12h00 à 13h00
		Jeudi	17h45 à 18h45
		Samedi	11h00 à 12h30
COMPETITION « JEUNES 1 » 5 entraînements Mardi, Jeudi, Samedi obligatoire 1 stage « JEUNES 2 » 4 entraînements Mardi, Mercredi, Jeudi, Samedi « Jeune 3 » 3 entraînements Mardi, Jeudi, Samedi	Entraînements	Lundi	17h45 à 19h30
		Mardi	18h30 à 20h30
		Mercredi	16H30-17H30
		Jeudi	18h30 à 20h30
		Vendredi	17h45 à 19h30
		Samedi	12h30 à 14h00
« JS 1 » 6 entraînements minimum/ semaine tous les stages « JS 2 » 4 entraînements minimum/ semaine (Lu, ma, je et ve) possibilité de rajouter le samedi possibilité d'un seul stage à l'extérieur celui de la Toussaint	JS1		JS2
	Lundi	PPG 18h-19h Natation 19h/ 21h00	PPG 19h-19h 45 Natation 19h 45 /21h00
	Mardi	Natation 18h 45 à 21 h	Natation 18h 45 à 21 h
	Mercredi	PPG 16h30 – 17h30 Natation 14h30 à 16h30	Pas de séance
	Jeudi	Natation 18h 45 à 21 h	Natation 18h 45 à 21 h
	Vendredi	PPG 18h-19h Natation 19h/21h00	PPG 19h-19h 45 Natation 19h45 /21h00
	Samedi	Natation 12h 30 - 14h45	Idem JS1 en cas de séance supplémentaire
COMPETITION « Masters » et « Départementaux »	Entraînements	Mardi	20h45 à 22h00
		Jeudi	20h45 à 22h00
Masters		Samedi	10h30 à 11h30