



Planning des entraînements saison 2023/2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09:00						09h00 Natation	09:00
09:15						Cadets / Juniors / Adultes	09:15
09:30						Piscine Plein Soleil - 4 lignes	09:30
09:45						10h00	09:45
10:00						10h00 Natation	10:00
10:15						Cadets / Juniors / Adultes	10:15
10:30						Piscine Plein Soleil - 4 lignes	10:30
10:45						11h00	10:45
11:00						11h00 Natation	11:00
11:15						Avenirs 1 / Avenirs 2	11:15
11:30						Piscine Plein Soleil - 4 lignes	11:30
11:45						12h00	11:45
12:00							12:00
12:15		12h00 Natation		12h00 Natation	12h00 Natation		12:15
12:30		Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes		Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes	Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes		12:30
12:45		Piscine Plein Soleil - 4 lignes		Piscine Plein Soleil - 2 lignes	Piscine Plein Soleil - 2 lignes		12:45
13:00		13h30		13h30	13h30		13:00
13:15							13:15
13:30							13:30
13:45							13:45
14:00							14:00
14:15							14:15
14:30							14:30
14:45							14:45
15:00			14h30 VTT + Course à pied			HIVER : rdv 13h45 pour départ 14h	15:00
15:15			Avenirs 1 & 2			ETE : rdv 14h15 pour départ 14h30	15:15
15:30			CRAPA à Seillon			Vélo de route	15:30
15:45			16h15			Par groupes de niveaux	15:45
16:00						Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes	16:00
16:15						Parking Bouvent	16:15
16:30						16h15 à 16h30	16:30
16:45							16:45
17:00							17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45							17:45
18:00							18:00
18:15	18h15 Course à pied		18h15 Course à pied		18h15 Course à pied		18:15
18:30	Avenirs 1 / Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir		Avenirs 1 / Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir		Avenirs 1 / Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir		18:30
18:45	CRAPA à Seillon ou Bouvent		Piste - La Chagne		Piste - La Chagne		18:45
19:00	19h00 Natation	19h00 Natation	19h45	19h00 Natation	19h00 Natation		19:00
19:15	Avenir 2/Cadets 1 semaine sur 2	Avenir 2/Cadets 1 semaine sur 2		Groupe Fédéral	Groupe Fédéral		19:15
19:30	Juniors 1 semaine sur 2	Juniors 1 semaine sur 2		Carré d'eau - 2 lignes d'eau	Carré d'eau - 2 lignes d'eau		19:30
19:45	Carré d'eau - 2 lignes d'eau	Carré d'eau - 2 lignes d'eau		20h00	20h00		19:45
20:00							20:00
20:15							20:15
20:30		20h15 Natation		20h15 Natation			20:30
20:45		Cadets / Junior / Adultes / Forme & Loisir		Cadets / Junior / Adultes / Forme & Loisir			20:45
21:00		Plein soleil - 4 lignes d'eau		Plein soleil - 4 lignes d'eau			21:00
21:15		21h45		21h45			21:15
21:30							21:30
	Avenir 1 : Poussins (nes) / pupilles Yohan DUMOULIN : 07 68 22 63	Avenir 2 : Benjamins (nes) / minimes Mathieu LAFOND : 07 67 99 53 19		Cadets (tes) / Juniors (es) Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81		U23 et Adultes Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81	
Entraîneur : Hugo ROBIN 06 15 76 13 81							