

Saison 2017-2018

Ecole de Natation enfants nés de 2007 à 2013							
Apprentissage 1 - AP1		Apprentissage 2 - AP2		Ecole de natation 1 - EN1		Ecole de natation 2 - EN2	
Satory (S) ou Montbauron (M) - 1 cours par semaine - 2ème cours possible avec supplément de cotisation de 50 €							
lundi	S : 18h00 – 18h40	lundi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	lundi	S : 18h40 – 19h20	mardi	S : 18h00 - 19h00
mardi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mardi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20 S : 19h20 – 20h00	mardi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20 S : 19h20 – 20h00	mercredi	S : 11h20 - 12h20 M : 13h00 – 14h00
mercredi matin	S : 10h00 – 10h40 S : 11h20 - 12h00	mercredi matin	S : 10h40 – 11h20 S : 11h20 - 12h00	mercredi matin	S : 10h00 – 10h40 S : 10h40 – 11h20 S : 11h20 - 12h00	jeudi	S : 18h00 – 19h00
mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mercredi am	M : 14h20 – 15h00	vendredi	M : 17h30 – 18h30 M : 18h30 – 19h30
vendredi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 19h20 – 20h00	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	samedi	M : 9h00 - 10h00 M : 10h40 - 11h40 S : 13h30 - 14h30
samedi	M : 9h00 - 9h40 M : 10h20 - 11h00	vendredi	S : 18h00 – 18h40 S : 19h20 – 20h00	vendredi	S : 18h40 - 19h20 S : 19h20 - 20h00		
		samedi	M : 9h40 - 10h20 M : 11h00 - 11h40	samedi	M : 10h00 - 10h40 M : 10h40 - 11h20 M : 11h20 - 12h00		

Natation sportive perfectionnement à partir de 10 ans					
Benjamins / Minimes Perfectionnement pour les 10 - 14 ans		Cadets / Juniors Perfectionnement pour les 15 – 20 ans		Adultes À partir de 18 ans	
1 cours par semaine - possibilité 2ème cours avec supplément de cotisation de 50 €					
S : Satory ou M : Montbauron					
mardi	M : 17h15 – 18h15	lundi	M : 20h00 – 21h00	lundi	M : 12h30 - 13h30
mercredi	M : 15h00 – 16h00	mardi	S : 19h30 - 20h30	mardi	M : 21h00 - 22h00
	M : 16h00 – 17h00	mercredi	M : 18h30 - 19h30	mercredi	S : 20h30 - 21h30
	M : 16h30 – 17h30		M : 19h30 - 20h30	mercredi	M : 19h45 - 20h30
jeudi	M : 17h00 – 18h00	jeudi	M : 20h00 - 21h00	jeudi	M : 12h30 - 13h30
	M : 17h30 – 18h30	vendredi	M : 19h30 - 20h30	jeudi	M : 21h00 - 22h00
vendredi	S : 18h00 – 19h00	samedi	S : 13h30 - 14h30	vendredi	M : 12h30 - 13h30
	S : 18h00 – 19h00			vendredi	M : 12h00 - 13h00
samedi	M : 19h30 - 20h30			samedi	M : 14h30 - 15h30
samedi	S : 12h30 – 13h30				

Aqua-forme Ouvert à tous	
1 cours par semaine - possibilité 2ème cours avec supplément de cotisation de 50 €	
piscine de Satory	
jours	horaires
lundi midi	12h00 – 12h45 doux
	12h50 – 13h35 entretien
mardi soir	20h05 – 20h50 dynamique
mercredi soir	19h25 – 20h10 dynamique
vendredi midi	12h00 – 12h45 doux
	12h50 – 13h35 entretien
samedi	12h45 – 13h30 dynamique

Savoir Nager Ados et Adultes de 11 à 100 ans	
cours à faible effectif permettant d'atteindre le niveau minimal des cours perfectionnement	
petit bassin de la piscine de Satory	
lundi	19h20 à 20h00

piscine de Montbauron	
jours	horaires
lundi soir	20h15 – 21h00 dynamique
	21h05 – 21h50 dynamique
jeudi soir	20h45 – 21h30 dynamique

Saison 2017-2018

Compétition		
participation obligatoire aux compétitions		
Pour chaque âge, plusieurs intensités		
Groupes Compet'	Compétition	Elite
EN2 Compet (6 à 10 ans) (Avenirs / Jeunes1 - 2007 et après) 2 entraînements natation + 1 entraînement ENF	Compétition 1 - C1 (Avenirs / Jeunes 1 - 2007 et après) 3 à 5 entraînements par semaine	Section Sportive Scolaire classes de 6° et 5° 5 entraînements par semaine
Natation	lundi M : 18h00 – 19h30 (CJ2)	lundi M : 14h00-16h00 (nat)
S : mardi 18h-19h	mardi S : 18h00 – 19h00 (CJ1)	mardi M : 14h00 – 15h30 (nat)
S : mercredi 10h-11h	mercredi S : 11h00 – 12h30 (CJ1&2)	mercredi S : 12h30 – 14h00 (nat)
M : vendredi 17h30-18h30	jeudi M : 17h30 – 19h30 (CJ2)	jeudi M : 14h00 - 16h15 (nat)
S : samedi 12h30-13h30	vendredi M : 17h30 – 19h00 (CJ1&2)	vendredi suivant les cycles 14h-15h30 ou 14h45-17h
ENF	samedi S : 12h00 – 14h00 (CJ1&2)	horaires à confirmer et horaires de PPG à ajouter
S : samedi 13h30-14h30		Section Sportive Scolaire classes de 4° et 3° 7 à 8 entraînements par semaine
S : lundi 17h30-18h	Compétition 2 (11 à 15 ans) - C2 (Jeunes / Juniors 1&2 - 2006 à 2003) 3 à 5 entraînements par semaine	lundi M : 16h00-18h00 (nat)
Benj/Min Compet (Jeunes - 2006 à 2004) 2 entraînements par semaine + ENF si besoin	mardi S : 19h00 - 20h30	mardi M : 07h00 – 08h30 (nat)
M : mercredi 17h30-18h30	mercredi M : 14h30 - 16h30	M : 14h45 – 17h00 (nat)
+ S : vendredi 19h00-20h00	jeudi M : 17h30 – 19h30	mercredi M : 13h00 - 15h00 (nat)
ENF obligatoire pour non titulaires pass'compét	vendredi M : 19h00 - 20h30	jeudi M : 07h00 – 08h30 (nat)
S : samedi 13h30-14h30	samedi M : 15h00 - 17h00	M : 14h45 - 16h15 (nat)
S : lundi 17h30-18h	* entraînements avec les C1 possibles avec accord de l'entraîneur	vendredi suivant les cycles et âge 14h45-17h, 15h30-17h ou 18h-20h
Cad/Jun Compet (Juniors / Seniors - 2003 à 1998) 2 entraînements par semaine	Compétition 3 - C3 (Juniors / Seniors - 2002 à 1995) 3 à 4 entraînements par semaine *	samedi M : 7h00 – 9h00 (nat)
M : lundi 20h00-21h00	lundi M : 19h00 - 21h00	horaires à confirmer et horaires de PPG à ajouter
+ M : jeudi 20h00-21h00	mardi M : 18h15 - 20h30	Elite Juniors/Seniors à partir de 2004 F et 2003 G 6 jours d'entraînement par semaine contrat d'entraînement
Entraînement Adultes à partir de 18 ans - 1999 et avant 2 entraînements par semaine voir les horaires Maîtres	jeudi M : 19h00 – 20h30	lundi M : 17h00-18h00 (PPG) M : 18h00 – 20h00 (nat)
	vendredi S : 18h00 – 20h00	mardi M : 07h00 – 08h30 (nat) M : 18h15 – 20h00 (nat)
	samedi M : 13h00 – 14h30	mercredi M : 17h00 - 18h00 (PPG) M : 18h00 - 20h30 (nat)
	* d'autres entraînements sont possibles le matin ou le midi avec les maîtres ou Elite avec accord de l'entraîneur	jeudi M : 07h00 – 08h30 (nat) M : 17h30 - 18h30 (PPG) M 18h30 - 20h30 (nat)
	Maîtres à partir de 24 ans - 1993 et avant 2 à 5 entraînements par semaine	vendredi S : 18h00 - 20h00 (nat)
	lundi M : 12h15 – 13h45 S : 21h00 – 22h20	samedi M : 7h00 – 9h00 (nat)
	mardi M : 07h00 – 08h30	horaires PPG à confirmer
	mercredi S : 12h30 - 14h00	
	jeudi M : 07h00 – 08h30 M : 20h30 – 22h00	
	vendredi M : 12h15 – 13h45	
	samedi M : 7h30 – 9h00	