

Saison 2016-2017

Ecole de Natation enfants nés de 2006 à 2012							
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 : 16h30 – 17h10	lundi	S : 16h30 – 17h10	lundi	S : 17h10 – 17h50	lundi	S : 16h30 - 17h30
	S : 18h00 – 18h40		S : 17h10 – 17h50		S : 17h50 – 18h30	mardi	S : 18h00 - 19h00
	S : 18h40 – 19h20		S : 18h00 – 18h40		S : 18h40 – 19h20	mercredi	M : 9h00 – 10h00
mardi	S : 18h00 – 18h40		S : 18h40 – 19h20	M : 16h30 – 17h10	M : 13h00 – 14h00		
	S : 18h40 – 19h20	mardi	S : 18h00 – 18h40	S : 18h00 – 18h40	jeudi	S : 18h00 – 19h00	
mercredi matin	M : 11h20 - 12h00		S : 18h40 – 19h20	S : 18h40 – 19h20	vendredi	M : 17h30 – 18h30	
mercredi soir	S : 18h00 – 18h40	mercredi matin	M : 10h40 - 11h20	mercredi matin		M : 10h00 - 10h40	M : 18h30 – 19h30
	S : 18h40 – 19h20	jeudi	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40	samedi
jeudi	M 16h30 – 17h10		S : 18h40 – 19h20	S : 18h40 – 19h20	S : 18h40 – 19h20	M : 9h00 - 10h00	
vendredi	S : 18h00 – 18h40	jeudi	M 16h30 – 17h10	vendredi	M : 16h50 - 17h30	M : 10h00 - 11h00	
samedi	M : 9h00 - 9h40	vendredi	S : 18h00 – 18h40		S : 18h40 - 19h20	S : 18h40 - 19h20	
	M : 9h40 - 10h20		S : 18h40 – 19h20	S : 19h20 - 20h00	S : 19h20 - 20h00	S : 13h30 - 14h30	
	M : 10h20 - 11h00	samedi	M : 9h00 - 9h40	samedi	M : 9h00 - 9h40		
	M : 11h00 - 11h40		M : 9h40 - 10h20		M : 9h40 - 10h20		
		M : 10h20 - 11h00	M : 10h20 - 11h00	M : 10h20 - 11h00			
		M : 11h00 - 11h40	M : 11h00 - 11h40	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
	M : 14h45 – 15h45		mardi		S : 19h30 - 20h30
mercredi	M : 15h45 – 16h45	mercredi	M : 18h00 - 19h00	mardi	S : 20h30 - 21h30
	M : 17h00 – 18h00		jeudi		M : 20h00 - 21h00
jeudi	M : 17h15 – 18h15	vendredi	M : 19h30 - 20h30	jeudi	M : 12h30 - 13h30
	S : 18h00 – 19h00		samedi		S : 13h30 - 14h30
vendredi	S : 18h00 – 19h00	samedi		vendredi	M : 12h30 - 13h30
	M : 19h30 - 20h30				samedi
samedi	S : 12h30 – 13h30			samedi	M : 14h30 - 15h30

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
	12h50 – 13h35
mardi soir	20h05 – 20h50
mercredi soir	19h25 – 20h10
	20h15 – 21h00
vendredi midi	12h00 – 12h45
	12h50 – 13h35
samedi	12h45 – 13h30
piscine de Montbauron	
jours	horaires
lundi soir	20h15 – 21h00
	21h05 – 21h50
jeudi soir	20h45 – 21h30

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	mardi	19h20 à 20h00

Compétition																										
participation obligatoire aux compétitions																										
Pour chaque âge, plusieurs intensités																										
Groupes Compet'	Compétition	Elite																								
EN2 Compet (6 à 10 ans) (Avenirs / Poussins - 2006 et après) 2 entraînements natation + 1 entraînement ENF	Compétition 1 - C1 (Avenirs / Poussins - 2006 et après) 3 à 5 entraînements par semaine	Section Sportive Scolaire classes de 6° et 5° 5 entraînements par semaine																								
Natation	<table border="1"> <tr><td>lundi</td><td>S : 16h30 – 18h00 (CJ1)</td></tr> <tr><td></td><td>M : 17h45 – 19h15 (CJ2)</td></tr> <tr><td>mardi</td><td>S : 18h00 – 19h00 (CJ1)</td></tr> <tr><td>mercredi</td><td>S : 12h30 – 14h00 (CJ1&2)</td></tr> <tr><td>jeudi</td><td>M : 17h30 – 19h30 (CJ2)</td></tr> <tr><td>vendredi</td><td>M : 17h30 – 19h00 (CJ1&2)</td></tr> <tr><td>samedi</td><td>S : 12h00 – 14h00 (CJ1&2)</td></tr> </table>	lundi	S : 16h30 – 18h00 (CJ1)		M : 17h45 – 19h15 (CJ2)	mardi	S : 18h00 – 19h00 (CJ1)	mercredi	S : 12h30 – 14h00 (CJ1&2)	jeudi	M : 17h30 – 19h30 (CJ2)	vendredi	M : 17h30 – 19h00 (CJ1&2)	samedi	S : 12h00 – 14h00 (CJ1&2)	<table border="1"> <tr><td>lundi</td><td>M : 14h30-16h00 (nat)</td></tr> <tr><td>mardi</td><td>M : 14h00 – 15h30 (nat) M : 15h30 – 16h30 (PPG)</td></tr> <tr><td>mercredi</td><td>S : 12h30 – 14h00 (nat)</td></tr> <tr><td>jeudi</td><td>M : 14h00 - 16h15 (nat)</td></tr> <tr><td>vendredi</td><td>M : 14h45 – 16h45 (nat)</td></tr> </table>	lundi	M : 14h30-16h00 (nat)	mardi	M : 14h00 – 15h30 (nat) M : 15h30 – 16h30 (PPG)	mercredi	S : 12h30 – 14h00 (nat)	jeudi	M : 14h00 - 16h15 (nat)	vendredi	M : 14h45 – 16h45 (nat)
lundi	S : 16h30 – 18h00 (CJ1)																									
	M : 17h45 – 19h15 (CJ2)																									
mardi	S : 18h00 – 19h00 (CJ1)																									
mercredi	S : 12h30 – 14h00 (CJ1&2)																									
jeudi	M : 17h30 – 19h30 (CJ2)																									
vendredi	M : 17h30 – 19h00 (CJ1&2)																									
samedi	S : 12h00 – 14h00 (CJ1&2)																									
lundi	M : 14h30-16h00 (nat)																									
mardi	M : 14h00 – 15h30 (nat) M : 15h30 – 16h30 (PPG)																									
mercredi	S : 12h30 – 14h00 (nat)																									
jeudi	M : 14h00 - 16h15 (nat)																									
vendredi	M : 14h45 – 16h45 (nat)																									
ENF		horaires de PPG complémentaires à préciser																								
	Compétition 2 (11 à 15 ans) - C2 (Benjamins / Minimes - 2005 à 2002) 3 à 5 entraînements par semaine	Section Sportive Scolaire classes de 4° et 3° 7 entraînements par semaine																								
Benj/Min Compet (Benjamins / Minimes - 2005 à 2002) 2 entraînements par semaine + ENF si besoin	<table border="1"> <tr><td>mardi</td><td>S : 19h00 - 20h30</td></tr> <tr><td>mercredi</td><td>M : 15h00 - 17h00</td></tr> <tr><td>jeudi</td><td>M : 17h30 – 19h30</td></tr> <tr><td>vendredi</td><td>M : 19h00 - 20h30</td></tr> <tr><td>samedi</td><td>M : 15h00 - 17h00</td></tr> </table>	mardi	S : 19h00 - 20h30	mercredi	M : 15h00 - 17h00	jeudi	M : 17h30 – 19h30	vendredi	M : 19h00 - 20h30	samedi	M : 15h00 - 17h00	<table border="1"> <tr><td>lundi</td><td>M : 16h00-18h00 (nat)</td></tr> <tr><td></td><td>M : 07h00 – 07h45 (nat)</td></tr> <tr><td>mardi</td><td>M : 14h45 – 17h00 (nat)</td></tr> <tr><td>mercredi</td><td>M : 12h45 - 14h45 (nat) M : 14h45 - 15h45 (PPG)</td></tr> <tr><td>jeudi</td><td>M : 14h45 - 16h15 (nat) M : 16h15 - 17h15 (PPG)</td></tr> <tr><td>vendredi</td><td>M : 14h45 – 16h45 (Je) S : 18h00 – 20h00 (Ju)</td></tr> <tr><td>samedi</td><td>M : 7h00 – 9h00 (nat)</td></tr> </table>	lundi	M : 16h00-18h00 (nat)		M : 07h00 – 07h45 (nat)	mardi	M : 14h45 – 17h00 (nat)	mercredi	M : 12h45 - 14h45 (nat) M : 14h45 - 15h45 (PPG)	jeudi	M : 14h45 - 16h15 (nat) M : 16h15 - 17h15 (PPG)	vendredi	M : 14h45 – 16h45 (Je) S : 18h00 – 20h00 (Ju)	samedi	M : 7h00 – 9h00 (nat)
mardi	S : 19h00 - 20h30																									
mercredi	M : 15h00 - 17h00																									
jeudi	M : 17h30 – 19h30																									
vendredi	M : 19h00 - 20h30																									
samedi	M : 15h00 - 17h00																									
lundi	M : 16h00-18h00 (nat)																									
	M : 07h00 – 07h45 (nat)																									
mardi	M : 14h45 – 17h00 (nat)																									
mercredi	M : 12h45 - 14h45 (nat) M : 14h45 - 15h45 (PPG)																									
jeudi	M : 14h45 - 16h15 (nat) M : 16h15 - 17h15 (PPG)																									
vendredi	M : 14h45 – 16h45 (Je) S : 18h00 – 20h00 (Ju)																									
samedi	M : 7h00 – 9h00 (nat)																									
M : mercredi 16h45-18h + S : vendredi 19h00-20h00	Compétition 3 - C3 (Cadets / Juniors / Seniors - 2001 à 1993) 3 à 4 entraînements par semaine *	Elite Juniors/Seniors à partir de 2003 F et 2002 G 5 à 8 entraînements par semaine																								
ENF - obligatoire pour les 2004 et 2005 non titulaires du pass'compet	* entraînements avec les C1 possibles avec accord de l'entraîneur	<table border="1"> <tr><td>lundi</td><td>M : 17h00-18h00 (PPG) M : 18h00 – 20h00 (nat)</td></tr> <tr><td>mardi</td><td>M : 07h00 – 08h30 (nat) M : 18h30 – 20h00 (nat)</td></tr> <tr><td>mercredi</td><td>M : 17h00 - 18h00 (PPG) M : 18h00 - 20h30 (nat)</td></tr> <tr><td></td><td>M : 07h00 – 08h30 (nat)</td></tr> <tr><td>jeudi</td><td>M : 17h15 - 18h15 (PPG) M 18h15 - 20h15 (nat)</td></tr> <tr><td>vendredi</td><td>S : 18h00 - 20h00 (nat)</td></tr> <tr><td>samedi</td><td>M : 7h00 – 9h00 (nat)</td></tr> </table>	lundi	M : 17h00-18h00 (PPG) M : 18h00 – 20h00 (nat)	mardi	M : 07h00 – 08h30 (nat) M : 18h30 – 20h00 (nat)	mercredi	M : 17h00 - 18h00 (PPG) M : 18h00 - 20h30 (nat)		M : 07h00 – 08h30 (nat)	jeudi	M : 17h15 - 18h15 (PPG) M 18h15 - 20h15 (nat)	vendredi	S : 18h00 - 20h00 (nat)	samedi	M : 7h00 – 9h00 (nat)										
lundi	M : 17h00-18h00 (PPG) M : 18h00 – 20h00 (nat)																									
mardi	M : 07h00 – 08h30 (nat) M : 18h30 – 20h00 (nat)																									
mercredi	M : 17h00 - 18h00 (PPG) M : 18h00 - 20h30 (nat)																									
	M : 07h00 – 08h30 (nat)																									
jeudi	M : 17h15 - 18h15 (PPG) M 18h15 - 20h15 (nat)																									
vendredi	S : 18h00 - 20h00 (nat)																									
samedi	M : 7h00 – 9h00 (nat)																									
Cad/Jun Compet (Cadets / Juniors - 2001 à 1997) 2 entraînements par semaine	Compétition 3 - C3 (Cadets / Juniors / Seniors - 2001 à 1993) 3 à 4 entraînements par semaine *																									
M : lundi 19h45-20h45 + M : jeudi 20h00-21h00	<table border="1"> <tr><td>lundi</td><td>M : 18h45 - 20h45</td></tr> <tr><td>mercredi</td><td>M : 18h30 - 20h30</td></tr> <tr><td>jeudi</td><td>M : 19h00 – 20h30</td></tr> <tr><td>samedi</td><td>M : 13h00 – 14h30</td></tr> </table>	lundi	M : 18h45 - 20h45	mercredi	M : 18h30 - 20h30	jeudi	M : 19h00 – 20h30	samedi	M : 13h00 – 14h30																	
lundi	M : 18h45 - 20h45																									
mercredi	M : 18h30 - 20h30																									
jeudi	M : 19h00 – 20h30																									
samedi	M : 13h00 – 14h30																									
Entraînement Adultes à partir de 18 ans - 1998 et avant 2 entraînements par semaine	* d'autres entraînements sont possibles le matin ou le midi avec les maîtres avec accord de l'entraîneur																									
lundi	Maîtres à partir de 24 ans - 1992 et avant 2 à 5 entraînements par semaine																									
M : 12h15 - 13h45 M : 20h45-22h ou 21h-22h *	<table border="1"> <tr><td>lundi</td><td>M : 12h15 – 13h45 M : 20h45 – 22h00</td></tr> <tr><td>mardi</td><td>M : 07h00 – 08h30 M : 12h15 – 13h45</td></tr> <tr><td>jeudi</td><td>M : 07h00 – 08h30 M : 20h30 – 22h00</td></tr> <tr><td>vendredi</td><td>M : 12h15 – 13h45</td></tr> <tr><td>samedi</td><td>M : 7h30 – 9h00</td></tr> </table>	lundi	M : 12h15 – 13h45 M : 20h45 – 22h00	mardi	M : 07h00 – 08h30 M : 12h15 – 13h45	jeudi	M : 07h00 – 08h30 M : 20h30 – 22h00	vendredi	M : 12h15 – 13h45	samedi	M : 7h30 – 9h00															
lundi	M : 12h15 – 13h45 M : 20h45 – 22h00																									
mardi	M : 07h00 – 08h30 M : 12h15 – 13h45																									
jeudi	M : 07h00 – 08h30 M : 20h30 – 22h00																									
vendredi	M : 12h15 – 13h45																									
samedi	M : 7h30 – 9h00																									
mardi																										
M : 7h00 - 8h30 M : 12h15 - 13h45 S : 20h30 - 21h30																										
jeudi																										
M : 7h00 - 8h30 M : 20h30-22h ou 21h-22h *																										
vendredi																										
M : 12h15 - 13h45																										
samedi																										
M : 7h30-9h ou 12h-13h *																										
* suivant niveau et places disponibles																										