

Saison 2015-2016

Ecole de Natation enfants nés de 2005 à 2011								
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 S : 18h00 – 18h40	lundi	S : 16h30 – 17h10 S : 17h10 – 17h50 S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	lundi	S : 17h10 – 17h50 S : 17h50 – 18h30 S : 18h40 – 19h20	lundi	S : 16h30 - 17h30	
mardi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mardi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mardi	M : 16h30 – 17h10 S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mardi	S : 18h00 - 19h00	
mercredi matin	M : 11h20 - 12h00	mercredi matin	M : 10h40 - 11h20	mercredi matin	M : 10h00 - 10h40	mercredi matin	M : 9h00 – 10h00	
mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	jeudi	S : 18h00 – 19h00	
jeudi	M 16h30 – 17h10	jeudi	M 16h30 – 17h10	jeudi	M : 16h50 - 17h30	vendredi	M : 16h30 – 17h30 M : 17h30 – 18h30 S : 18h00 - 19h00 S : 19h00 - 20h00	
vendredi	S : 18h00 – 18h40	vendredi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	vendredi	S : 18h40 – 19h20 S : 19h20 - 20h00		samedi	M : 9h00 - 10h00 M : 10h00 - 11h00 M : 11h00 - 12h00 S : 13h30 - 14h30
samedi	M : 9h00 - 9h40 M : 9h40 - 10h20 M : 10h20 - 11h00 M : 11h00 - 11h40	samedi	M : 9h00 - 9h40 M : 9h40 - 10h20 M : 10h20 - 11h00 M : 11h00 - 11h40	samedi	M : 9h00 - 9h40 M : 9h40 - 10h20 M : 10h20 - 11h00 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 : 19h45 – 20h45 M : 20h00 - 21h00	lundi	M : 12h30 - 13h30 M : 21h00 - 22h00
mercredi	M : 15h00 – 16h00 M : 16h00 – 17h00 M : 17h00 – 18h00	mardi	S : 19h30 - 20h30	mardi	S : 20h30 - 21h30
	jeudi	M : 17h15 – 18h15 S : 18h00 – 19h00	jeudi	M : 20h00 - 21h00	mercredi
vendredi	M : 18h30 – 19h30 M : 19h30 - 20h30	vendredi	M : 19h30 - 20h30	jeudi	M : 12h30 - 13h30 M : 21h00 - 22h00
	samedi	S : 12h30 – 13h30	samedi	S : 13h30 - 14h30	vendredi
				samedi	M : 12h00 - 13h00

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 12h45 – 13h30
	mardi soir
mercredi soir	19h20 – 20h05 20h05 – 20h50
	vendredi midi
samedi	
piscine de Montbauron	
jours	horaires
lundi soir	20h15 – 21h00 21h00 – 21h45
	jeudi soir

Savoir Nager Ados et Adultes 6 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 - 2005 et après) 2 entraînements natation + 1 entraînement ENF	Compétition 1 - C1 (Avenirs / Poussins - 2005 et après) 3 à 5 entraînements par semaine	Section Sportive Scolaire classes de 6° et 5° 5 entraînements par semaine
Natation	lundi	lundi
		mardi
	mercredi	mercredi
	vendredi	jeudi
	samedi	vendredi
ENF	lundi	lundi
	mardi	mardi
	mercredi	mercredi
	samedi	samedi
Compétition 2 (11 à 15 ans) - C2 (Benjamins / Minimes - 2004 à 2001) 3 à 5 entraînements par semaine		
Section Sportive Scolaire classes de 4° et 3° 7 entraînements par semaine		
Benj/Min Compet (Benjamins / Minimes - 2004 à 2001) 2 entraînements par semaine + ENF si besoin (ci-dessus)		
Compétition 3 - C3 (Cadets / Juniors / Seniors - 2000 à 1992) 3 à 4 entraînements par semaine *		
Elite Minimes et + - à partir de 2002 5 à 8 entraînements par semaine		
Maitres à partir de 24 ans - 1991 et avant 2 à 5 entraînements par semaine		
ENF - obligatoire pour les 2004 non titulaires du pass'compet		
à partir de 18 ans - 1997 et avant 2 entraînements par semaine		
à partir de 24 ans - 1991 et avant 2 à 5 entraînements par semaine		
* d'autres entraînements sont possibles le matin ou le midi avec les maîtres avec accord de l'entraîneur		
* suivant niveau et places disponibles		