



HORAIRES DES ENTRAINEMENTS saison 2022 – 2023

Version du 9 septembre 2022

Les catégories d'âges sont celles de la saison sportive 2023

1. ADULTES

Senior (2003 à 1984) – Master (1983 à 1924)

Entraînements collectifs encadrés de mi-septembre à juin incluant un plan d'entraînement hebdomadaire.

Jour	Discipline	Horaires	Lieu
Lundi	Natation	21h00-22h00	Piscine de la Rochette
Mercredi	Course à pied	18h30-20h00	Stade de la Ponsonne
Jeudi	Natation	21h30-22h30	Piscine de la Rochette
Vendredi	Natation	21h30-22h30	Piscine de la Rochette
Samedi	Natation	18h00-19h00 <i>(débutant uniquement)</i> 19h00-20h00	Piscine de la Rochette

Nota : **Séance natation samedi 18h-19h réservée aux débutants uniquement.**

Séance natation samedi 19h-20h ouverte aux Jeunes (à partir de minimes).

Les horaires des créneaux natation sont susceptibles d'être modifiés pendant les vacances scolaires.

Séances Vélo non encadrées