HORAIRES DES ENTRAINEMENTS saison 2023 – 2024

Version du 31 août 2023

Les catégories d'âges sont celles de la saison sportive 2024

1. ADULTES

Senior (2004 à 1985) – Master (1984 à 1925)

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 ***(débutants uniquement)*** 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 organisées par les membres du club via groupe Whatsapp et selon les disponibilités.