

Planning Annuel 2025-2026

Natation Course

	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Formation	Eveil	1h00	2						9h45-10h15
	Initiation	1h30	2			16h00-16h45			10h15-11h45
	Sauv' Nage	3h00	2	17h00-18h00		15h00-16h00		Iris	11h00-11h45
	Pass' Sports	2h00	2			15h00-16h00			12h00-13h00
	Pass' Compétition	3h00	3	18h00-19h00		16h00-17h00			11h00-12h00
Compétition	Espoir	5h00	4	19h00-20h00		13h30-15h00		17h00-18h00	12h00-13h00
	Excellence	7h45	5		18h00-19h45	13h30-15h00	18h00-19h30	18h00-19h30	10h30-12h00
	Elite	16h30	8	16h30-18h30	AM : 6h15-7h30 PM : 16h15-18h15	16h30-19h00	AM : 6h15-7h30 PM : 16h15-18h15	16h30-19h00	9h00-12h00
(facultative)	Adulte / Prépa Bac (Lycée)	4h30	4		19h45-20h45	19h00-20h00		19h30-20h30	14h00-15h30 (Autonomie)
Loisir	Ado (Collège)	2h00	2			14h00-15h00		Iris	13h00-14h00
	Adulte Débutant (Aquaphobie)	1h00	1				19h45-20h45		
	Nagez Forme Santé	2h00	2			13h00-13h45 Aquagym		16h00-16h45 Natation	
	AdoForm	1h00	1			17h00-18h00			

Aquabike - Aquagym (Uniquement sur le bassin Iris)

	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Animation	Aquagym / Training	1h45	2				12h30-13h30		09h00-09h45
	Aquabike	3h00	4		1er : 16h15-17h00 2ème : 17h15-18h00	1er : 11h15-12h00 2ème : 12h15-13h00			

Natation Artistique

	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Compétition (Facultative)	Avenirs	4h	3	17h00-18h00 Technique					09h00-11h00 Ballet 11h00-12h00 Danse
	Jeunes	5h30	3	18h30-20h00 Technique		15h30-16h30 Danse 17h00-19h00 Ballet		19h30-20h30 Natation	
	Juniors	6h00	3		19h00-21h00 Ballet		18h00-19h00 Danse 19h00-21h00 Ballet	19h30-20h30 Natation	
	Duos	4h00	2	18h30-20h00 Technique					09h00-11h30 Ballet
Loisir Formation	Synchro Découverte	2h30	2						10h00-11h00 Danse 11h00-12h30 Ballet
	Synchro Perfectionnement	2h30	2				17h00-18h00 Technique		12h30-14h00 Ballet
	Synchro Ado	3h00	2					19h30-20h30 Natation	12h00-14h00 Ballet
	Synchro Adulte	2h30	2				19h00-21h00 Technique + Ballet		14h00-15h30 Natation