

Planning Annuel 2022-2023

Natation Course

	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Formation	Initiation	1h30	2			15h00-15h45			8h30-9h15
	Sauv' Nage	2h00	2			16h00-17h00			9h30-10h30
	Pass' Sports	3h00	3	17h00-18h00		16h00-17h00			8h30-9h30
	Pass' Compétition	3h15	3	18h00-19h00		15h00-16h00		Iris	9h15-10h30
Compétition	Espoir	5h30	4	19h00-20h00		13h30-15h00		17h30-19h00	12h30-14h00
	Excellence	8h00	5		17h30-19h30	13h30-15h00	18h00-19h30	17h30-19h00	12h30-14h00
	Elite	15h30	8	16h30-18h30	AM : 6h15-7h30 PM : 16h15-18h15	16h30-19h00	AM : 6h15-7h30 PM : 16h15-18h15	16h30-19h00	9h00-12h00
Compétition (facultative)	Adulte	4h30	4		19h45-20h45	19h00-20h00		20h00-21h00 Semaines Paires	14h00-15h30 Autonomie
	Ados	4h30	4		19h45-20h45	19h00-20h00		20h00-21h00 Semaines Paires	14h00-15h30 Autonomie
Loisir	Loisir 1	2h00	2			14h00-15h00			10h30-11h30
	Loisir 2	2h00	2			15h00-16h00			10h30-11h30
	Adulte Débutant	1h00	1				19h45-20h45		
	Prescri'mouv	2h00	2			13h00-14h00 Aquagym		13h00-14h00 Natation	

Aquabike - Aquagym (Uniquement sur le bassin Iris)

	Groupes	Total d'heures	Total de Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Animation	Aquagym / Training	2h00	2				13h00-14h00		11h30-12h30
	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
Formation	Débutantes	4h	3	17h00-18h00 Technique			17h00-18h00 Technique		10h15-11h15 Danse 12h00-14h00 Ballet
Compétition (Facultative)	Equipe Avenir	5h15	3	17h00-18h00 Technique		12h15-13h30 Natation			9h00-10h00 Danse 10h00-12h00 Ballet
	Equipe Jeunes	5h30	3	18h30-20h00 Technique		15h30-16h30 Danse 17h00-19h00 Ballet		19h00-20h00 Natation	
	Equipe Juniors	6h00	3		19h00-21h00 Ballet		18h-19h Danse 19h-21h Ballet	19h00-20h00 Natation	
	Duo Jeunes & Juniors	3h30	2	18h30-20h00 Ballet					10h00-12h00 Ballet
Loisir	Synchro Loisir	3h00	2					19h00-20h00 Natation	12h00-14h00 Ballet
	Synchro Adulte	3h15	2			12h15-13h30 Natation	19h00-21h00 Technique		