

Horaires saison 2008 - 2009 selon les groupes

catégories		Natation ; C Chartreux ; V Vouldy	Vélo (lieux de RdV)	Course (piste ou nature)	PPG
Jeunes					
Mini Poussins	samedi	16h45-17h30 C			
Poussins	mercredi	13h30 – 14h15 C		14h45 – 15h45	
	samedi	16h45 – 17h15 C			
Pupilles	mercredi	13h30 – 14h30 C		14h45 – 15h45	
	samedi	17h – 18h C			
Benjamins	mercredi	14h15 – 15h30 C		15h45 – 17h	
	samedi	17h – 19h C			
Minimes, Cadets Juniors	lundi			Ca 18h30 – 19h30	
	mardi	20h15 – 21h30 C			19 – 20h?
	mercredi	13h30 – 15h30 C		15h45 – 17h30	
	jeudi		14h15 gendarmerie		
	vendredi			Ca 18h30 – 19h30	
	samedi	15h – 17h C			
	dimanche		Tennis hiver 9h45 – 12h été à déterminer		
	A déterminer selon dispo			2 séances hors club en plus du mercredi	
Tous les jeunes	Mercredi AM	Fin ? mai juin au lac plage de Lusigny			
Adultes & juniors					
Perfectionnement		Programmes encadrés			
	lundi			18h30 Park tennis	
	mardi	Mardi 20h45 – 21h30 C		19h – 20h piste	
	mercredi	Mercredi 14h30 15h30 éventuellement à partir de 13h30 C			
	vendredi				
	samedi	Samedi 17h – 19h C			
	dimanche				
Confirmés & compétiteurs		Avec Programmes			
	lundi				
	mardi	Mardi 20h15 – 21h30 C		19h – 20h piste	
	jeudi		14h15 gendarmerie		
	vendredi			18h30 park tennis	
	samedi	Samedi 15h – 17h C			
		Samedi 17h – 19h C			
	dimanche		Tennis hiver 9h45 – 12h été à déterminer		
Compétiteurs		Programmes libres			
	lundi	Lundi 19h45 – 21h30 V		18h30 Park tennis	
	mardi	Mardi 11h45 – 13h45 V		19h - 20h piste	
		Mardi 17h – 18h50 C			
	jeudi	Jeudi 19h30 - -21h V	14h15 gendarmerie		
	vendredi	Vendredi 11h45 – 13h45 V		18h30 Park tennis	
	samedi	Samedi 14h – 15h C			
		Samedi 17h – 19h C			
	dimanche		Tennis hiver 9h45 – 12h été à déterminer		
Tous les adultes & jeunes bons nageurs (mi et +)	Mercredi soir	mi-mai à septembre lac			
Remarques					
1/ Séances d'entraînements à l'initiative de quelques uns : Selon les disponibilités et les objectifs des adultes (voir aussi des cadets et des juniors) certains se regroupent pour ajouter des entraînements.					
2/ Le club ne peut pas programmer et encadrer toutes les séances d'entraînements à l'atteinte d'objectifs particuliers, il est nécessaire de s'entraîner seul, sur quelques séances ajoutées, pour y parvenir.					
3/ Un licencié, selon son passé sportif, peut-être dans un groupe perfectionnement pour une discipline et être dans le groupe compétiteurs ou confirmés pour les 2 autres					
Tous les horaires s'entendent début de la séance ; natation douché au bord de l'eau ; vélo & course à pied prêt à partir					