

ENTRAÎNEMENTS ÉTÉ 2023

Pour tous les nageurs et nageuses des groupes hivernaux et les nageurs et nageuses inscrits pour l'été.

Cet été, les entraînements seront cette année assurés par Louisa et Maëlys, Joffrey et Arnault aidés de jeunes aide-entraîneurs (Maëlle, Oriane, Romane, Zoé, Emma et Flora) et de membres de la commission sportive du club.

- Les horaires définis sont les **horaires effectifs dans l'eau** (arriver 15 minutes avant pour la mise en place des lignes d'eau et la douche **obligatoire**).
- Le respect des horaires est indispensable vis-à-vis des entraîneurs et des autres nageurs et nageuses. En cas de problème (travail, transport, autre) nous vous remercions de prévenir les entraîneurs.
- Ne rien laisser dans les vestiaires, le club décline toute responsabilité en cas de vol, prévoir une pièce de 1€ pour les casiers avec bracelets.

Pour les entraînements, les nageurs et nageuses sont répartis par groupe et non par catégorie, pour uniformiser le niveau de nage dans chaque séance et chaque ligne d'eau. L'affectation dans les groupes est définie par les entraîneurs qui peuvent les faire évoluer au cours de la saison selon les effectifs.

En cas de doute se renseigner auprès d'elles/eux.

Entraînements du lundi 22 mai au samedi 08 juillet 2023 (7 semaines)

	Groupe 1 <i>Ecole de natation</i>	Groupe 2 <i>Jeunes</i>	Groupe 3 <i>Compétitions</i>	Groupe 4 <i>Masters</i>	Groupe 5 <i>Forme et bien-être</i>
Coach Référent	Louisa	Louisa	Louisa	Joffrey	Joffrey
Lundi	18h00 – 19h00		19h30 – 21h00 (1/2 groupe / 1 couloir)	19h30 – 21h00 (1 couloir)	19h30 – 21h00 (2 couloirs)
Mardi		18h00 – 19h00	19h30 – 21h00		
Mercredi			19h30 – 21h00 (1/2 groupe / 1 couloir)	19h30 – 21h00 (1 couloir)	19h30 – 21h00 (2 couloirs)
Jeudi		18h00 – 19h00	19h30 – 21h00		
Vendredi	18h00 – 19h00		18h15 – 19h (PPG) (avec Arnault)		

>> Jours fériés sans entraînements

Lundi 29 mai : Pentecôte

>> Animations à la piscine (co-animée par le club, la mairie et des partenaires extérieurs)

à partir de 19h - ouvert à tous

Vendredi 16 juin : Waterpolo avec Angers natation Waterpolo (<i>gratuit</i>)
Vendredi 23 juin : Baptême de plongée avec le Club de Montjean (à partir de 8 ans – 12 euros)
Vendredi 30 juin : Kayak Pool avec le club de Chalonnais (<i>gratuit</i>)
Jeudi 06 juillet : Fitness et Aquafitness avec Art Fit (<i>gratuit</i>)