

ENTRAÎNEMENTS ÉTÉ 2024

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, Maëlys, Oriane et Théophile, aidés de jeunes aide-entraîneurs (Zoé, Emma, Flora, Chloé et Lily) 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 mardi 21 mai au samedi 06 juillet 2024 (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	Théophile	Théophile
Lundi				19h00 – 20h30	19h – 20h30
Mardi			PPG 18h30/19h15	PPG 18h30/19h15	PPG 18h30/19h15
Mercredi			19h00 – 20h30 (2 couloirs)	19h00 – 20h30 (1 couloir)	19h00 – 20h30 (2 couloirs)
Jeudi	18h00 - 19h00	18h00 – 19h00	19h00 – 20h30		
Vendredi					
Samedi	10h30 - 11h30	10h30 – 11h30	11h30 - 13h00		

(La PPG se fera avec Ethan d'Artfit à la piscine)

>> Jours fériés sans entraînements

Lundi 20 mai : Pentecôte

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

à partir de 19h - ouvert à tous

Samedi 25 mai : Forum des associations – Attention ! modification planning entraînements
Vendredi 14 juin : Water polo
Vendredi 28 juin : Baptême de plongée avec le Club de Montjean (à partir de 8 ans – 12 euros)
Jeudi 04 juillet : Fitness et Aquafitness avec Art Fit (<i>gratuit</i>)