

HORAIRES DE COURS 2022-2023

GROUPE		JOURS	HORAIRES	PISCINES	
ECOLE DE NATATION	EVEIL AQUATIQUE 205€	Mercredi	9h30-10h15 10h15-11h00	Grouchy	
	Ecole de Nage 1 (ancien Tetard) 1 COURS / SEMAINE: 205€	Lundi	17h15-18h00	Villeboeuf	
		Mercredi	9h30-10h15 10h15-11h00	Grouchy	
			12h00-12h45	Cotonne	
			17h30-18h15 18h15-19h00	Villeboeuf	
		Jeudi	17h45-18h30 18h30-19h15	Y.Nayme	
		Samedi	11h00-11h45 11h45-12h30	Cotonne	
	Ecole de Nage 2 (ancien grenouille) 1 COURS / SEMAINE: 205€ 2 COURS / SEMAINE: 245€	Lundi	17h15-18h00 17h15-18h00	Villeboeuf Y.Nayme	
		Mercredi	9h30-10h15 12h00-12h45	Grouchy Cotonne	
			17h30-18h15	Villeboeuf	
			17h45-18h30	Y.Nayme	
		Vendredi	17h15-18h00	Y.Nayme	
Samedi		11h00-11h45	Cotonne		
Ecole de Nage 3 (ancien dauphin) 2 COURS / SEMAINE: 245€		Lundi	18h00-18h45	Y.Nayme	
	Mercredi	10h15-11h00 18h15-19h00	Grouchy Villeboeuf		
		18h30-19h15	Y.Nayme		
	Vendredi	18h00-18h45	Y.Nayme		
	Samedi	11h45-12h30	Cotonne		
	Mardi	17h30-19h00	Villeboeuf		
	Mercredi	13h30-15h30	Villeboeuf		
		Samedi	12H30-14H00	Villeboeuf	
Plus 1 séance jeune sur sélection pour les Av dernière année					
COMPETITIONS	AVENIR 230€ FILLE : 2013 et après GARCON : 2012 et après	lundi	17h30-19h15	Villeboeuf	
	JEUNE 285€ FILLE : 2012 - 2011 - 2010 GARCON : 2011 - 2010 - 2009	Mercredi	12h45-14h30	Cotonne	
		Jeudi	17h30-19h00	Villeboeuf	
		Vendredi	17h30-19h00	Villeboeuf	
	EQUIPE 2 285€ FILLE : 2009 et avant GARCON : 2008 et avant	Samedi	13h30-15h00	Villeboeuf	
		Lundi	20h30-21h30	Villeboeuf	
		Mercredi	17h30-19h00	Villeboeuf	
	EQUIPE 1 310€ FILLE : 2009 et avant GARCON : 2008 et avant	Jeudi	18h45-20h30	Y.Nayme	
		Vendredi	18h45-20h30	Villeboeuf	
		Lundi	19h00-20h30	Villeboeuf	
	Dispositif ETUDES & SPORT 330€	Mardi	6h30-8h00 18h30-20h30	Grouchy Villeboeuf	
		Mercredi	14h30-16h00	Cotonne	
Jeudi		6h30-8h00 18h30-20h30	Grouchy		
		7h00-8h00 18h00-19h30	Villeboeuf		
Samedi		11h00-12h30	Villeboeuf		
A voir avec les entraîneurs concernés					
LOISIRS		ADULTE 285€ 18 ans et plus	Mardi	12h15-13h45 20h30-21h30	Villeboeuf
	ADULTE Débutant/ Aquaphobie 2x se 230€	Mercredi	12h15-13h30	Villeboeuf	
		Jeudi	20h30-21h30	Grouchy	
		Vendredi	19h45-21h30 20h30-21h30	Grouchy	
	Ado Loisir (fille 2012/2004 garçon 2011/2004) 2x se 275€	Lundi	19h45-20h30	Y.Nayme	
Vendredi		20h30-21h30	Y.Nayme		
PERF (fille 20012/2004 garçon 2011/2004) 2x semaine 275€	Mercredi	16h30-17h30	Villeboeuf		
	Samedi	15h00-16h00	Villeboeuf		
NFS	NAGER FORME SANTE 130€	Mercredi	15h00-16h30	Villeboeuf	
		Samedi	15h00-16h00	Villeboeuf	
	AQUABIKE 240€	Jeudi	12h15-13h00 13h00-13h45	Villeboeuf	
		Lundi	19H30-20H15 20H15-21H00	Y.Nayme	
			Samedi	12H45-13H30 13H30-14H15	Y.Nayme
		AQUAGYM 240€	12H00-12H45	Lundi	Grouchy
	AQUAFITNESS 240€	14H00-14H45	Mercredi	Cotonne	
		19H30-20H15	Mardi	Grouchy	
	Circuit tranning (Par atelier, dont aquabike) 240€	18H45-19H30	Mardi	Grouchy	
	TABATA (Aquagym tres intense) 240€	20H15-20H45	Mardi	Grouchy	
		14H45-15H15	Mercredi	Cotonne	
	AQUARUN (Aquagym en grande profondeur) 240€	19H45-20h30	Vendredi	Grouchy	
20h30-21h15		Vendredi	Grouchy		

si 2 activités en groupe loisir par semaine = 330€