ALASCA VO AQUATIQUE - Programmation des entrainements à partir du 20 septembre 2021

LUNDI

- PREPA. PHYSIQUE (Adultes&Ados & NAP)
- SAUVETAGE ADULTES & ADOS — *Alternance 1 semaine / 2*
- NAGE AVEC PALMES — *Piscine toute l'année - 50m*

MERCREDI

- **MERCREDIS** du 10 novembre inclus à avril *(à moduler selon la météo)*
- LAC - COMPETITION — *Ponctuellement selon la météo*
- PREPA. PHYSIQUE (Compétiteurs)
- SAUVETAGE COMPETITION — *Piscine - 50m*
- **MERCREDIS** de septembre au 20 octobre inclus et de mai/juin *(à moduler selon la météo)*
- LAC - MINIS — *Cestas*
- LAC - JEUNES & ADOS — *Cestas*
- LAC - ADULTES — *Cestas*

JEUDI

- PREPA. PHYSIQUE (Jeunes)
- SAUVETAGE MINIS & JEUNES — *Piscine - 2 x 25m*

VENDREDI

- PREPARATION PHYSIQUE (Adultes Sauvetage & NAP/Apnée)
- SAUVETAGE ADULTES — *Piscine - 50m*
- NAGE AVEC PALMES — *Piscine - 25m*
- APNEE — *Piscine - 25m*

SAMEDI

- Du 20 septembre au 20 octobre - De mai à juin
- RDV
- OCEAN Adultes & Ados & Jeunes
- *Le Porge Océan - A moduler selon les conditions*
- De novembre à avril - 9h / 11h
- ENTRAINEMENTS MILIEU EXTERIEUR
- *Lac, Océan, Fleuve… - Ponctuellement selon la météo*
- *Piscine toute l'année - 50m*
- SAUVETAGE MINIS
- NAP / APNEE ENFANTS
- SAUVETAGE COMPETITION
- SAUVETAGE ADOS
- SAUVETAGE JEUNES

DIMANCHE

- Réservé formations (BNSSA, BSB, RIFA…), préparation compétitions, spécifique…
- 1 dimanche par mois et selon disponibilités

REPRISE PISCINE POUR TOUS : A PARTIR DU 20 SEPTEMBRE 2021

POUR LES NOUVEAUX ADHERENTS : DEBUT DU MILIEU NATUREL (LAC & OCEAN) A PARTIR DU SAMEDI 02 OCTOBRE UNIQUEMENT

LES ANCIENS ADHERENTS POURRONT ACCEDER AUX ENTRAINEMENTS MILIEU NATUREL DES LE 20 SEPTEMBRE

NOUS VOUS DEMANDONS D'ARRIVER 15 MIN AVANT LES HORAIRES D'ENTRAINEMENT

LA DOUCHE AVANT L'ACCES AU BASSIN EST OBLIGATOIRE AINSI QUE LA CARTE PISCINE (fournie) ET LE BONNET DE BAIN

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE JUSQU'À NOUVEL ORDRE

20/09/2021

SAISON 2021 - 2022