ALASCA VO AQUATIQUE - Programmation des entrainements à partir du 13 septembre 2023

	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
LUNDI																																									PREPA. PHYSIQUE (Adultes & NAP)					SAUVETAGE ADULTES *Piscine - 50m*						
MERCREDI																																														NAGE AVEC PALMES *Piscine toute l'année - 50m*						
																	MERCREDIS du 8 novembre inclus à avril *(à moduler selon la météo)*																																	
																									LAC - COMPETITION *Ponctuellement selon la météo*																PREPA. PHYSIQUE (Compétiteurs)					SAUVETAGE COMPETITION *Piscine - 50m*						
																	MERCREDIS du 27 septembre au 18 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 & Ados)					SAUVETAGE JEUNES & ADOS *Piscine - 2 x 25m*						
VENDREDI																																													SAUVETAGE ADULTES *Piscine - 50m*						
																																					PREPARATION PHYSIQUE (Adultes Sauvetage & NAP)									NAGE AVEC PALMES *Piscine - 50m*						
SAMEDI	RDV	Du 23 septembre au 21 octobre - De mai à juin OCEAN Adultes & Ados & Jeunes *Le Porge Océan - A moduler selon les conditions*															*Piscine toute l'année - 50m*																																	
																	SAUVETAGE MINIS															SAUVETAGE COMPETITION & ADULTES																			
																	NAP ENFANTS																																			
		De novembre à avril ENTRAINEMENTS MILIEU EXTERIEUR *Lac, Océan, Fleuve… - Ponctuellement selon la météo*																							SAUVETAGE ADOS																											
																					SAUVETAGE JEUNES																																	
DIMANCHE																	Réservé formations (BNSSA, BSB, RIFA…), préparation compétitions, spécifique… 1 dimanche par mois et selon disponibilités																																			

REUNION DE RENTREE LE VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2023 - PISCINE DE VILLENAVE D'ORNON

REPRISE PISCINE POUR NAGE AVEC PALMES : A PARTIR DU 13 SEPTEMBRE 2023

REPRISE PISCINE POUR LE SAUVETAGE : A PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2023

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

12/09/2023

SAISON 2023 - 2024