13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:30 1 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 SAUVETAGE ADULTES PREPA. PHYSIQUE (Adultes & NAP) Piscine - 50m SAUVETAGE Groupe Perf* TALENCE - 50m NAGE AVEC PALMES Piscine toute l'année - 50m MERCREDI du 05 novembre inclus à avril (à moduler selon la météo) MERCREDI LAC - COMPETITION SAUVETAGE COMPETITION PREPA. PHYSIQUE Ponctuellement selon la météo (Compétiteurs) Piscine - 50m MERCREDI du 24 septembre au 15 octobre inclus et du 22 avril au 24 juin (à moduler selon la météo) LAC - MINIS LAC - JEUNES & ADOS LAC - ADULTES Lake City Mios Lake City Mios Lake City Mios PREPA, PHYSIQUE SAUVETAGE JEUNES & ADOS (Jeunes & Ados) Piscine - 2 x 25m SAUVETAGE ADO + ADULTES PREPARATION PHYSIQUE Piscine - 50m (Adultes Sauvetage & NAP) NAGE AVEC PALMES Piscine - 50m Du 04 octobre au 03 Novembre - De avril à juin Piscine toute l'année - 50m SAUVETAGE MINIS OCEAN Adultes & Ados & Jeunes SAUVETAGE JEUNES Le Porge Océan - A moduler selon les conditions De novembre à avril SAUVETAGE ADOS + ADULTES ENTRAINEMENTS MILIEU EXTERIEUR Lac, Océan, Fleuve... - Ponctuellement selon la météo 12h-18h - Réservé formations (BNSSA, BSB, ...), préparations spécifiques... 05 octobre 11 janvier Entrainement compétition (accessible à tous, recommandé pour les compétiteurs, obligatoire pour le groupe Perf) 09 novembre 08 février

sous réserve de modification

REPRISE PISCINE POUR NAP: A PARTIR DU 15 SEPTEMBRE 2025

REPRISE PISCINE POUR LE SAUVETAGE : A PARTIR DU 22 SEPTEMBRE 2024 pour les membres ALASCA, 01 octobre pour les nouveaux adhérents

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

25/07/2025

SAISON 2025 - 2026