ALASCA VO AQUATIQUE - Programmation des entrainements à partir du 12 septembre 2022

LUNDI

- 19:00 – 20:00 : PREPA. PHYSIQUE (Adultes & NAP)
- 20:15 – 21:45 : SAUVETAGE ADULTES — *Piscine - 50m*

MERCREDI

- 20:15 – 21:45 : NAGE AVEC PALMES — *Piscine toute l'année - 50m*

MERCREDIS du 9 novembre inclus à avril *(à moduler selon la météo)*

- 15:00 – 17:00 : LAC - COMPETITION — *Ponctuellement selon la météo*
- 19:00 – 20:00 : PREPA. PHYSIQUE (Compétiteurs)
- 20:15 – 21:45 : SAUVETAGE COMPETITION — *Piscine - 50m*

MERCREDIS de septembre au 19 octobre inclus et de mai/juin *(à moduler selon la météo)*

- 13:45 – 15:30 : LAC - MINIS — *Cestas*
- 16:00 – 18:15 : LAC - JEUNES & ADOS — *Cestas*
- 18:30 – 21:45 : LAC - ADULTES — *Cestas*

JEUDI

- 19:00 – 20:00 : PREPA. PHYSIQUE (Jeunes & Ados)
- 20:15 – 21:45 : SAUVETAGE JEUNES & ADOS — *Piscine - 2 x 25m*

VENDREDI

- 18:00 – 20:00 : PREPARATION PHYSIQUE (Adultes Sauvetage & NAP/Apnée)
- 20:00 – 21:45 : SAUVETAGE ADULTES — *Piscine - 50m*
- 20:00 – 21:45 : NAGE AVEC PALMES — *Piscine - 25m*
- 20:00 – 21:45 : APNEE — *Piscine - 25m*

SAMEDI

- 9:45 – 13:30 : Du 19 septembre au 22 octobre - De mai à juin
  - RDV
  - OCEAN Adultes & Ados & Jeunes
  - *Le Porge Océan - A moduler selon les conditions*
- 9:45 – 13:30 : De novembre à avril
  - ENTRAINEMENTS MILIEU EXTERIEUR
  - *Lac, Océan, Fleuve… - Ponctuellement selon la météo*

Piscine toute l'année - 50m

- 13:00 – 14:00 : SAUVETAGE MINIS
- 13:00 – 15:00 : NAP / APNEE ENFANTS
- 14:00 – 15:00 : SAUVETAGE JEUNES
- 15:00 – 16:00 : SAUVETAGE ADOS
- 16:00 – 18:00 : SAUVETAGE COMPETITION

DIMANCHE

- 13:00 – 18:00 : Réservé formations (BNSSA, BSB, RIFA…), préparation compétitions, spécifique…
  - 1 dimanche par mois et selon disponibilités

REUNION DE RENTREE LE VENDREDI 16 SEPTEMBRE 2022 - PISCINE DE VILLENAVE D'ORNON

REPRISE PISCINE POUR NAP/APNEE : A PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2022

REPRISE PISCINE POUR LE SAUVETAGE : A PARTIR DU 19 SEPTEMBRE 2022

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

04/09/2022

SAISON 2022 - 2023