



Horaires d'entraînement 2018-2019 avec échauffement et étirement

A partir du lundi 3 septembre

Les horaires peuvent être modifié en fonction des effectifs.

Prévoir d'arriver 5 minutes avant sur le bord du bassin.

Compétition-Performance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ELITES	Dézaley 18h45-20h30		GEMS Etoy 18h45-21h00	GEMS Etoy 18h45-21h00	GEMS Etoy 18h45-21h00
JUNIORS	GEMS Etoy 17h45-20h00		Dézaley 19h30-21h00		GEMS Etoy 19h45-21h00
FUTURA	Dézaley 17h00-18h30		Dézaley 18h15-20h00		GEMS Etoy 17h45-19h15

Compétition-Loisirs	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COMPETITION-JEUNESSE	GEMS Etoy 19h45-21h00		Dézaley 19h45-21h00	GEMS Etoy 19h45-21h00	
COMPETITION-ESPOIRS	Dézaley 18h00-19h30			GEMS Etoy 17h45-19h15	

Formation-Compétition	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GRENOUILLES				Dézaley 18h00-19h15	Dézaley 16h15-17h30
TETARDS					Dézaley 16h15-17h30
HIPPOCAMPES	Dézaley 16h15-17h30				

Loisirs Jeunes	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PIEUVRE					Dézaley 17h15-18h15
BELUGAS					Dézaley 18h15-19h15
DAUPHINS					Dézaley 19h15-20h15

Loisirs Adultes	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JEUNESSES, SENIORS	Dézaley 20h15-21h15				
BARRACUDAS					Dézaley 20h15-21h15
MARLINS					Dézaley 12h30-13h30