

Anciens groupes 2018-2019	Nouveaux groupes 2019/20		COURS	DUREE	PISCINE	AGE	FREQUENCE	CONDITIONS D'ENTREE	OBJECTIF DU CYCLE
	Groupe	Créneau							
POUR LES ENFANTS / ADOS / JEUNES COMPETITEURS									
Initiation I	BOUT'CHOUX	A	Samedi de 10h00 à 10h40	40 mn	Jacotot	5 / 6 ans	1 séance	Débutant	Acquérir de l'autonomie : en ventrale et en dorsale sans matériel + immersion
		B	Samedi de 10h40 à 11h20	40 mn	Jacotot				
		C	Samedi de 11h20 à 12h00	40 mn	Jacotot				
Initiation II	INITIATION	A	Mardi de 17h30 à 18h15	45mn	Jacotot	7 / 8 ans	1 séance	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx Autonomie : ventrale et dorsale sans matériel + immersion	Passage ENF1 'Sauv'Nage' en fin de cycle
		B	Mardi de 18h15 à 19h00	45mn	Jacotot				
Groupe G1	ENF2		Lundi de 17h30 à 18h30	1h	Jacotot	9 ans	2 séances recommandées	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx ENF1 validé	Passage ENF2 'Passeport de l'Eau' en fin de cycle
			Jeudi de 17h30 à 18h30	1h	Jacotot				
Groupe G2	ENF3		Lundi de 18h30 à 19h45	1h15	Jacotot	10 ans	2 séances obligatoires	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx ENF2 validé	Passage ENF3 'Pass Compétition' en fin de cycle
			Jeudi de 18h30 à 19h45	1h15	Jacotot				
Groupe G3	AVENIRS		Lundi de 17h15 à 18h30	1h15	Ile /Palais des sports	9 / 12 ans	3 séances recommandées dont 2 obligatoires	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx ENF3 validé	COMPETITION OBLIGATOIRE PLOTS AVENIRS : 2 WE sur 3 obligatoires
			Mercredi de 16h00 à 17h30	1h30	Ile /Palais des sports				
			Jeudi de 17h00 à 18h30	1h30	Ile /Palais des sports				
			Vendredi de 17h15 à 18h30	1h15	Ile /Palais des sports				
Nouveau Groupe	HONNEURS		Mardi 17h30 (JEUNES) / 18h30 (SENIORS)	1h00	Ile /Palais des sports	11/ 20 ans	2 séances recommandées	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx ENF3 validé	COMPETITION OBLIGATOIRE HONNEURS : 2 WE sur 4 obligatoires
			Jeudi 18h00 (JEUNES) / 19h00 (SENIORS)	1h00	Ile /Palais des sports				
Groupe COMPETITION	COMPETITION		Lundi 18h30 (TOUS)	1h45	Ile /Palais des sports	11/ 25 ans	3 séances minimum obligatoires	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx ENF3 validé	COMPETITION OBLIGATOIRE dont : Meeting de Rentrée / Interclubs Journée QUALIF Départementale
			Mardi 18h30 (TOUS)	1h30	Ile /Palais des sports				
			Mercredi 17h30 (JEUNES)	1h30	Ile /Palais des sports				
			Mercredi 19h00 (SENIORS)	1h30	Ile /Palais des sports				
			Vendredi 18h30 (TOUS)	2h00	Ile /Palais des sports				
			Samedi 10h00 (TOUS)	2h00	Ile /Palais des sports				
DECOUVERTE	PRE-ADOS 1	A	Samedi de 9h15 à 10h00	45mn	Jacotot	9 / 10 ans	1 séance	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx Savoir nager 3 nages	LOISIRS
	PRE-ADOS 1	B	Mercredi de 12h30 à 13h15	45mn	Jacotot				
PREADOS	PREADOS 2		Mercredi de 13h15 à 14h15	1h00	Jacotot	11 / 12 ans	1 séance	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx Savoir nager 3 nages	LOISIRS
ADOS	ADOS 1		Samedi de 12h00 à 13h00	1h00	Jacotot	13 / 14 ans	1 séance	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx Savoir nager 3 nages	LOISIRS
	ADOS 2		Samedi de 13h00 à 14h00	1h00	Jacotot	15 / 17 ans			
POUR LES ADULTES									
ADULTES	ADULTES	M1	Mardi de 20h à 21h	1h00	Ile /Palais des sports	à partir de 18 ans	1 séance **	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx Savoir nager 3 nages	LOISIRS
		M2	Mardi de 21h à 22h	1h00	Ile /Palais des sports				
		J1	Jeudi de 20h à 21h	1h00	Ile /Palais des sports				
		J2	jeudi de 21h à 22h	1h00	Ile /Palais des sports				
		V1	Vendredi de 20h à 21h	1h00	Jacotot				
		V2	Vendredi de 21h à 22h	1h00	Jacotot				
		S1	Samedi de 10h à 11h	1h00	Ile /Palais des sports				
S2	Samedi de 11h à 12h	1h00	Ile /Palais des sports						
Groupe MASTERS	MASTERS		Lundi de 20h45 à 22h15	1h30	Ile /Palais des sports	à partir de 25 ans	3 séances recommandées	TEST OBLIGATOIRE pour les Nvx Savoir nager 4 nages	COMPETITION OBLIGATOIRE dont : Interclubs + Compét du circuit fédéral (mini 2)
			Mercredi de 20h45 à 22h15	1h30	Ile /Palais des sports				
			Vendredi de 20h30 à 22h00	1h30	Ile /Palais des sports				
			Samedi de 10h00 à 12h00	2h00	Ile /Palais des sports				
AQUAGYM									
AQUAGYM	AQUAGYM	L1	Lundi de 20h00 à 20h45	45mn	Jacotot	à partir de 18 ans	1 séance **		LOISIRS
		L2	Lundi de 20h45 à 21h30	45mn	Jacotot				
		M1	Mercredi de 11h30 à 12h15	45mn	Jacotot				
		M2	Mercredi de 19h30 à 20h15	45mn	Jacotot				
		M3	Mercredi de 20h15 à 21h00	45mn	Jacotot				