

## Horaires des groupes compétition de Cesson-Sévigné

Groupe	Agés	Nb nat	Places	Horaires Natation	PPG
AVENIR-ECOLE DE NATATION	Filles de 2008 et après	+ 1	20	1h EN3 Ecole municipale + Mercredi 13h-14h avec l'OCC	
AVENIR	Garçons de 2007 et après	2 (ou 3**)	40	Mercredi 14h-15h Samedi 13h-14h (Jeudi 18h-19h**)	Multi-activités : Mercredi 15h-16h30 ou Samedi 11h30-13h
JEUNE B <sup>(3)</sup>	Filles de 2005 à 2007	2	40	Mercredi 15h-16h Samedi 12h30-14h (1)	Multi-activités : Mercredi 16h-18h
JEUNE A <sup>(3)</sup>	Garçons de 2004 à 2006	3 à 5	10	Lundi 18h45-20h30 Mardi 19h-20h Mercredi 15h-16h Jeudi 19h-20h Samedi 12h-14h (1)	PPG : Lundi 17h-18h30 Multiactivité : Mercredi 16h-18h
DEPARTEMENT 1 NATATION et TRIATHLON	Filles de 2004 et avant  Garçons de 2003 et avant	2	20	Mardi 20h-21h Samedi 14h-15h	
DEPARTEMENT 2 NATATION et TRIATHLON		2	20	Jeudi 20h-21h Samedi 15h-16h	
REGION NATATION et TRIATHLON		de 3 à 7 horaires à définir avec l'entraîneur	32	Lundi 18h45-20h30 Mardi 6h45-8h Mercredi 6h45-8h Mercredi 18h-20h Jeudi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h Samedi 10h-12h (1) Samedi 16h-18h (2)	(horaires à définir) Mardi Jeudi Vendredi
MASTER A <sup>(3)</sup> MATIN nat et tri	1992 et avant	2	20	Mercredi 6h45-8h Vendredi 6h45-8h	Mercredi PPG (4) 12h30-14h +60€  Mardi CAP 18h30 - 20h
MASTER B <sup>(3)</sup> MATIN nat et tri		2	20	Mardi 6h45-8h Jeudi 6h45-8h	
MASTER A et B <sup>(3)</sup> SOIR nat et tri		2	20	Lundi 18h-20h (2) Mercredi 20h-22h (2)	
MASTER C1 <sup>(3)</sup> nat et tri		2	10	Lundi 18h-20h (2) Mercredi 6h45-8h	
MASTER C2 <sup>(3)</sup> nat et tri		2		Mercredi 6h45-8h Samedi 18h-19h	
Option MASTER CS3 <sup>(4)</sup>		+1	20	Samedi 16h-18h (2)	

(1) Piscine Inoxia à Chateaugiron

(2) Piscine de la Garnison CS3 à Saint-Jacques de la Lande

(3) L'accès aux groupes Masters A, B ou C se fait sur avis de l'entraîneur en fonction de l'investissement personnel du nageur, de ses résultats et de son potentiel (Pour les groupes Masters A, la limite se situe autour de 6 minutes au 400 NL).

(4) Des options sont disponibles pour les masters : PPG (60 €), 3<sup>ème</sup> entraînement longue distance (120 €)

(\*\*) Possibilité d'une 3<sup>ème</sup> séance pour une sélection parmi les AVENIRS sur avis de l'entraîneur.

## Horaires des groupes Forme de Cesson-Sévigné

Groupe	Ages	Nb nat	Places	Horaires Natation
FORME ADO 1	2004-2006	1	20	Mercredi 13h-14h
FORME ADO 1	2004-2006		10	Samedi 10h-11h
FORME ADO 2	2001-2003		10	Samedi 10h-11h
FORME ADO 2	2001-2003		20	Samedi 16h-17h
FORME INITIAL	Plus de 16 ans (2000 et avant)		20	Mercredi 12h-13h
FORME INITIAL			20	Samedi 11h-12h
FORME INITIAL			20	Samedi 12h-13h
FORME INITIAL			20	Samedi 17h-18h
FORME SPORT			20	Mardi 20h-21h
FORME SPORT			20	Samedi 11h-12h
FORME SPORT			20	Samedi 12h-13h
FORME SPORT			20	Samedi 18h-19h

## Horaires des groupes Forme et compétition de Chateaugiron

Piscine Inoxia de Chateaugiron

Catégorie	Groupe	Ages	Nb nat	Places	Horaires Natation
Compétition	AVENIR	Filles de 2008 et après Garçons de 2007 et après	3	20	Lundi 17h30-18h30 Mercredi 13h-14h Vendredi 19h30-20h30
	JEUNES ET DEPARTEMENT	Filles de 2007 et avant Garçons de 2006 et avant	4	20	Lundi 19h30-20h30 Mercredi 14h-15h Vendredi 20h30-21h30 Samedi 12h30 -14h
	MEDIUM ADO	Filles de 2004 et avant Garçons de 2003 et avant	1	20	Mercredi 16h30-17h30
	MASTER	1999 et avant	2	20	Lundi 20h30-21h30 Mercredi 20h30-21h30
Sans compétition	FORME SPORT	1999 et avant	1	20	Mercredi 20h30-21h30