

# UAS NATATION - 2019 / 2020

## GROUPES COMPETITION NATATION ET WATER POLO

**Avenir - ENF 1** : Premier niveau préparation des enfants au SAUV' NAGE - FFN

**Avenir - ENF 2** : Après le Sauv'Nage préparation au Passeport de l'Eau - FFN

**Avenir - ENF 3** : Après le Passeport de l'Eau préparation au Passeport Compétition - FFN

<b>AVENIR</b>	<b>JOUR</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>ENF 1</b>	MERCREDI	16H00/17H00
<b>ENF 2</b>	LUNDI	17H30/18H30
	MERCREDI	17H00/17H45
<b>ENF 3</b>	MARDI	17H30/18H15
	MERCREDI	17H45/18H30
<b>JEUNES</b>	<b>JOUR</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>Pass Compétition validé</b>	LUNDI	18H30/19H30
	MARDI	18H15/19H30
	MERCREDI	17H00/18H30
	VENDREDI	18H30/20H00
<b>JUNIORS</b>	<b>JOUR</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>Pass Compétition validé</b>	LUNDI	18H30/20H30
	MARDI	19H30/21h00
	MERCREDI	18H30/20H00
	VENDREDI	18H30/20H00
<b>MASTERS et TRIATHLON</b>	<b>JOUR</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>Course Triathlon</b> <b>Jeudi Pré St jean</b> <b>19H30/21H00</b>	LUNDI	19H30/20H30
	MARDI	7H30/9H00
	MERCREDI	7H30/9H00
	MERCREDI	19H30/21H00
	VENDREDI	19H30/21H00

<b>WATER-POLO Enfants</b>	<b>JOUR</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>WP1 (- de 11a)</b>	MERCREDI	15H00/16H00
<b>WP2 (- de 13a)</b>	MERCREDI	16H00/17H00
<b>WP3 (- de 15a)</b>	MERCREDI	16H00/17H00
<b>WP4 (- de 15a)</b>	JEUDI	18H15/19H15
<b>WP5 (15a &amp; +)</b>	VENDREDI	20H00/21H30

<b>WATER-POLO Adultes</b>	<b>JOUR</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>WPE</b>	LUNDI	20H30/22H15
<b>WPE</b>	JEUDI	19H00/20H30
<b>WPE</b>	VENDREDI	20H00/21H30

## UAS NATATION - 2019 / 2020

### GROUPES LOISIRS NATATION - Choisir 1 seance par semaine

ADOS 9/11 ans	JOUR	HORAIRE
G 8	MERCREDI	18H30/19H30
G 14	VENDREDI	17H00/17H45
G 15	VENDREDI	17H45/18H30
ADOS 10/12 ans	JOUR	HORAIRE
G 1	LUNDI	18H30/19H30
G 4	MARDI	19H00/20H00
G 9	MERCREDI	18H30/19H30
G 16	VENDREDI	18H30/19H30
ADOS 13/15 ans	JOUR	HORAIRE
G 2	LUNDI	18H30/19H30
G 5	MARDI	20H00/21H00
G 10	MERCREDI	18H30/19H30
G 12	MERCREDI	20H00/21H00
G 17	VENDREDI	18H30/19H30
ADOS 15 ans et +	JOUR	HORAIRE
G 3	LUNDI	19H30/20H30
G 6	MARDI	20H00/21H00
G 7	MERCREDI	18H30/20H00
G 11	MERCREDI	20H00/21H00
G 13	MERCREDI	20H00/21H00

ADULTES LOISIRS	JOUR	HORAIRE
E1	LUNDI	19H30/20H30
E2	MARDI	19H00/20H00
E3	MARDI	20H00/21H00
E4	MERCREDI	20H00/21H00
<b>EX Débutants</b>	JEUDI	19H00/20H00
E5	JEUDI	20H00/21H00
E6	VENDREDI	20H00/21H00

## UAS NATATION - 2019 / 2020

### AQUAFORME : Aquagym et Aquabike Choisir 1 séance par semaine

AQUAGYM Midi	JOUR	HORAIRE
AQ1	LUNDI	12H00/12H45
<b>AQ2SJ (10 Maxi) Jardins de St Cloud</b>	MARDI	10H00/11H00
<b>AQ2S - Séniors</b>	MARDI	12H00/12H45
<b>AQ3 - Grand Bain</b>	JEUDI	12H00/12H45
<b>AQ4SJ (10 Maxi) Jardins de St Cloud</b>	VENDREDI	10H30/11H30
AQ5	VENDREDI	12H00/12H45
AQUAGYM Soir	JOUR	HORAIRE
AQ5	LUNDI	19H30/20H15
AQ6	MERCREDI	19H15/20H00
Aq7	MERCREDI	20H15/21H00
AQ8	VENDREDI	19H00/19H45
AQUABIKE Midi	JOUR	HORAIRE
AB1	LUNDI	13H00/13H30
AB2	MARDI	13H00/13H30
AB3	JEUDI	13H00/13H30
AB4	VENDREDI	13H00/13H30
AQUABIKE Soir	JOUR	HORAIRE
AB5	LUNDI	20H30/21H00
AB6	MARDI	20H00/20H30
AB7	MARDI	20H30/21H00
AB8	MERCREDI	18H30/19H00
AB9	JEUDI	20H30/21H00
AB10	VENDREDI	20H00/20H30
AB11	VENDREDI	20H30/21H00
FEMMES ENCEINTES		
Piscine	LUNDI	18H30/19H30
Réunion	LUNDI	19H30/21H00