



Avenirs (né entre 2006 et 2013) Mini-Poussins à Benjamins								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Course			18h30-20h (1) Piste Stade Lapeyre				9h30-11h15 Piste Stade Lapeyre	REPOS
Vélo								
Natation	matin						11h30-12h30 (9)	
	midi							
	soir	17h30-19h (1)		17h45-18h45				

Jeunes (né entre 2000 et 2005) Minimes à Juniors voire Benjamins (2006-2007) selon avis entraîneurs								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin						10-11h30 (1)	REPOS
	midi							
	soir	16h30-19h30 (1)	16h30-18h00	13h15-15h15	16h30-18h00	16h30-18h00 20-21h30 (5)		
Vélo				15h30-17h30 (1-4)			12-14h (7)	
Course			18h20-20h (2)		18h20-20h (2)			

Adultes débutants (Niveau 1)								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin		7h-8h		7h-8h	7h-8h	10-11h30	
	midi	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45		
	soir	20h-21h30		18h45-19h45 (sortie de l'établissement à 20h00 strictes)				
Vélo							14h15-16h15 (7)	9h-12h ou 14h-17h (8)
Course			18h20-20h (2)		18h20-20h (2)			

Adultes initiés et confirmés (Niveaux 2 et 3)								
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	matin		7h-8h		7h-8h	7h-8h		
	midi	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45	12h15-13h45		
	soir	20h-21h30		20h-21h30		20h-21h30		
Vélo							12-14h (6) 14h15-16h15 (7)	9h-12h ou 14h-17h (8)
Course			18h20-20h (2)		18h20-20h (2)			

- 1 : Benjamins compétiteurs avec objectifs (voir avec entraîneur)
- 2 : RV à la piste d'athlétisme, tribunes du stade Lapeyre
- 3 : RV à la piscine municipale, prévoir ravitaillement (casse-croûte après la natation)
- 4 : Jeunes compétiteurs avec objectifs (voir avec entraîneur)
- 5 : Bassin de 50m
- 6 : Possibilité de cours spécifique: technique, éducatifs, maniabilité, séries variées, avec entraîneurs salariés
- 7 : Avec éducateurs bénévoles - RV Brive ouest, aire de covoiturage de Cana, sortie 50 de l'A20
- 8 : RV sortie route 9h00 devant la Piscine ou 14h en hiver (à suivre chaque semaine)
- 9 : les enfants sont accueillis à 9H30 à la piste, puis le transit est assuré par les éducateurs vers la piscine, où les Parents les récupèrent à 12h30