

Ecole de Natation 4 - 10 ans	
Apprentissage 1 piscine de Satory - 1 cours par semaine	
lundi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20
mardi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20 19h20 - 20h00
mercredi midi	10h00 - 10h40 10h40 - 11h20 11h20 - 12h00
mercredi soir	18h00 - 18h40
Apprentissage 2 piscine de Satory - 1 cours par semaine	
lundi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20
mardi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20 19h20 - 20h00
mercredi midi	10h00 - 10h40 10h40 - 11h20 11h20 - 12h00 12h00 - 12h40
mercredi soir	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20
vendredi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20
Ecole de natation 1 - EN1 piscine de Satory - 1 ou 2 cours par semaine	
lundi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20
mardi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20 19h20 - 20h00
mercredi midi	10h00 - 10h40 10h40 - 11h20 11h20 - 12h00 12h00 - 12h40
mercredi soir	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20
vendredi	18h00 - 18h40 18h40 - 19h20
samedi	12h00 - 12h40 12h40 - 13h20 13h20 - 14h00
Ecole de natation 2 - EN2 1 ou 2 cours par semaine S : Satory ou M : Montbauron	
mardi	S : 18h00 - 19h00 S : 11h00 - 12h00 S : 11h20 - 12h20 S : 12h00 - 13h00 S : 13h00 - 14h00 M : 15h00 - 16h00 M : 16h00 - 17h00
mercredi	M : 17h15 - 18h15 M : 17h00 - 18h00
jeudi	M : 17h00 - 18h00
vendredi	M : 17h00 - 18h00 M : 18h00 - 19h00
samedi	S : 12h00 - 13h00 S : 13h00 - 14h00

Compétition participation obligatoire aux compétitions	
Ecole de Natation 2+ - EN2 + 3 entraînements obligatoires	
à choisir dans les cours EN2	
Compétition Jeunes 1 (6 à 10 ans) - CJ1 3 à 4 entraînements par semaine	
mardi	S : 18h00 - 19h00
mercredi	S : 11h00 - 12h30
vendredi	M : 18h00 - 19h00
samedi	S : 12h00 - 13h00
Compétition Jeunes 2 (8 à 12 ans) - CJ2 3 à 5 entraînements par semaine	
mardi	S : 19h00 - 20h15
mercredi	S : 12h30 - 14h00
jeudi	M : 18h15 - 19h30
vendredi	M : 19h00 - 20h30
samedi	S : 12h00 - 13h00
Espoirs - Pass'port de l'eau Entraînement complémentaire proposé aux groupes EN2+, CJ1 et CJ2 (6 à 10 ans)	
samedi	S : 13h00 - 14h00
Compétition Jeunes 4 (11 à 15 ans) - CJ4 2 à 3 entraînements par semaine	
lundi	M : 18h00 - 19h15
mercredi	M : 17h00 - 18h30
vendredi	M : 19h00 - 20h30
samedi	M : 9h45 - 11h00
Compétition Jeunes 3 (13 à 20 ans) - CJ3 2 à 4 entraînements par semaine *	
lundi	M : 18h45 - 20h45
mercredi	M : 19h00 - 20h30
jeudi	M : 19h30 - 21h00
samedi	S : 13h00 - 14h30
* d'autres entraînements sont possibles, voir avec l'entraîneur	
Maîtres (20 à 99 ans) 1 à 3 entraînements par semaine	
lundi	M : 12h15 - 13h45 M : 20h45 - 22h00
mardi	M : 07h00 - 08h30
jeudi	M : 07h00 - 08h30 M : 20h45 - 22h00
vendredi	M : 12h15 - 13h45
samedi	M : 9h15 - 11h00
Compétition « élite » - C 5 à 11 entraînements par semaine	
lundi	M : 12h15 - 13h45 M : 18h00 - 20h00
mardi	M : 07h00 - 08h30 M : 18h00 - 20h30
mercredi	M : 18h00 - 20h30
jeudi	M : 07h00 - 08h30 M : 18h00 - 20h30
vendredi	M : 12h15 - 13h45 S : 18h00 - 20h00
samedi	M : 13h30 - 15h30
Section Sportive Collège Rameau 5 à 8 entraînements par semaine	
en fonction de l'emploi du temps scolaire	
Classes Sportives Lycée La Bruyère 6 à 8 entraînements par semaine	
en fonction de l'emploi du temps scolaire	

Natation sportive perfectionnement à partir de 10 ans	
Benjamins / Minimes Perfectionnement pour les 10 - 14 ans 1 cours par semaine S : Satory ou M : Montbauron	
mardi	M : 17h15 - 18h15 M : 15h00 - 16h00
mercredi	M : 16h00 - 17h00 M : 17h00 - 18h00
jeudi	S : 18h00 - 19h00
vendredi	M : 17h00 - 18h00 M : 19h30 - 20h30
samedi	S : 12h00 - 13h00
Cadets / Juniors Perfectionnement pour les 15 - 20 ans 1 cours par semaine S : Satory ou M : Montbauron	
lundi	M : 19h45 - 20h45 M : 20h00 - 21h00
mardi	S : 19h00 - 20h00
mercredi	M : 19h30 - 20h30
jeudi	M : 19h45 - 20h45 M : 20h00 - 21h00
Adultes À partir de 18 ans 1 ou 2 cours par semaine S : Satory ou M : Montbauron	
lundi	M : 12h15 - 13h45 M : 21h00 - 22h00
mardi	S : 20h15 - 21h00
mercredi	M : 19h45 - 20h30
jeudi	M : 21h00 - 22h00
vendredi	M : 12h15 - 13h45
samedi	M : 9h00 - 9h45

Aqua-forme Ouvert à tous		
Aquaforme (aqua-gym) piscine de Satory		
jours	horaires	intensité
lundi midi	12h00 - 12h40	très forte
	12h40 - 13h20	forte
	13h20 - 14h00	forte
lundi soir	19h20 - 20h00	très forte
	20h00 - 20h40	forte
mardi	20h00 - 20h40	très forte
	20h40 - 21h20	forte
mercredi soir	19h20 - 20h00	très forte
	20h00 - 20h40	forte
vendredi midi	12h00 - 12h40	moyenne
	12h45 - 13h25	forte

NOUVEAU Aqua-jogging dans le bassin de 25m de Satory	
jeudi	18h00 - 19h00