

<b>Ecole de Natation</b>	
<b>4 - 10 ans</b>	
<b>Apprentissage 1</b>	
Satory (S) ou Montbaouron (M) - 1 cours par semaine	
lundi	S : 16h30 - 17h10
	S : 17h10 - 17h50
	S : 18h00 - 18h40
mardi	S : 18h00 - 18h40
	S : 18h40 - 19h20
mercredi matin	M : 11h20 - 12h00
mercredi soir	S : 18h00 - 18h40
	S : 18h40 - 19h20
jeudi	M 16h30 - 17h10
samedi matin	M : 9h00 - 9h40
	M : 9h40 - 10h20
	M : 10h20 - 11h00
	M : 11h00 - 11h40
<b>Apprentissage 2</b>	
Satory (S) ou Montbaouron (M) - 1 cours par semaine	
lundi	S : 16h30 - 17h10
	S : 17h10 - 17h50
	S : 18h00 - 18h40
mardi	S : 18h40 - 19h20
	S : 18h00 - 18h40
mercredi matin	S : 18h40 - 19h20
	M : 10h40 - 11h20
mercredi soir	S : 18h00 - 18h40
	S : 18h40 - 19h20
jeudi	M 16h30 - 17h10
vendredi	S : 18h00 - 18h40
	S : 18h40 - 19h20
samedi matin	M : 9h00 - 9h40
	M : 9h40 - 10h20
	M : 10h20 - 11h00
	M : 11h00 - 11h40
<b>Ecole de natation 1 - EN1</b>	
Satory (S) ou Montbaouron (M) - 1 cours par semaine	
lundi	S : 16h30 - 17h10
	S : 17h10 - 17h50
	S : 17h50 - 18h30
mardi	S : 18h40 - 19h20
	M : 16h30 - 17h10
	S : 18h00 - 18h40
mercredi matin	S : 18h40 - 19h20
	M : 10h00 - 10h40
mercredi soir	S : 18h00 - 18h40
	S : 18h40 - 19h20
vendredi	M : 16h50 - 17h30
	S : 18h00 - 18h40
	S : 18h40 - 19h20
samedi	S : 19h20 - 20h00
	M : 9h30 - 10h10
	M : 10h10 - 10h50
samedi	M : 10h50 - 11h30
	M : 15h30 - 16h10
<b>Ecole de natation 2 - EN2</b>	
Satory (S) ou Montbaouron (M) - 1 cours par semaine	
lundi	S : 16h30 - 17h30
mardi	S : 18h00 - 19h00
mercredi	M : 9h00 - 10h00
jeudi	S : 18h00 - 19h00
vendredi	M : 16h30 - 17h30
	M : 17h30 - 18h30
	S : 18h00 - 19h00
samedi	S : 19h00 - 20h00
	M : 9h30 - 10h30
	M : 10h30 - 11h30
samedi	S : 13h30 - 14h30
	M : 15h30 - 16h30

<b>Compétition</b>	
<b>participation obligatoire aux compétitions</b>	
<b>EN2 Compet (6 à 10 ans) -</b>	
2 entraînements natation + 1 entraînement ENF	
Natation	lundi 16h30-17h30 (S)
	mardi 18h-19h (S)
	mercredi 16h-17h (M)
	vendredi 17h30-19h (M)
	samedi 12h30-13h30 (S)
ENF	lundi 17h30-18h (S)
	samedi 13h30-14h30 (S)
<b>Benj/Min Compet (11 à 14 ans)</b>	
2 entraînements par semaine	
mercredi 15h-16h (M)	
+ samedi 16h10-17h30 (M)	
<b>Cad/Jun Compet (15 à 20 ans)</b>	
2 entraînements par semaine	
lundi 20h-21h (M)	
+ jeudi 19h45-20h45 (M)	
<b>Compétition Jeunes 1 (7 à 10 ans) - CJ1</b>	
3 à 4 entraînements par semaine	
lundi	S : 16h30 - 18h00
mardi	S : 18h00 - 19h00
mercredi	S : 12h30 - 14h00
vendredi	M : 16h30 - 17h30
samedi	S : 12h00 - 13h30
<b>Compétition Jeunes 2 (8 à 12 ans) - CJ2</b>	
3 à 5 entraînements par semaine	
lundi	M : 18h00 - 19h30
mercredi	S : 12h30 - 14h00
jeudi	M : 17h15 - 19h00
vendredi	M : 17h30 - 19h00
samedi	S : 12h00 - 13h30
<b>Compétition Jeunes 4 (11 à 15 ans) - CJ4</b>	
3 à 4 entraînements par semaine	
mardi	S : 19h00 - 20h30
mercredi	M : 15h00 - 16h45
vendredi	M : 19h00 - 20h30
samedi	M : 15h30 - 17h00
<b>Compétition Jeunes 3 (15 à 23 ans) - CJ3</b>	
3 à 4 entraînements par semaine *	
lundi	M : 19h30 - 21h00
mercredi	M : 18h45 - 20h30
jeudi	M : 19h15 - 21h00
samedi	S : 13h00 - 14h30
* d'autres entraînements sont possibles le matin ou le midi avec les maîtres	
<b>Maîtres (24 à 99 ans)</b>	
2 à 3 entraînements par semaine	
lundi	M : 12h15 - 13h45
	M : 20h45 - 22h00
mardi	M : 07h00 - 08h30
	M : 12h15 - 13h45
jeudi	M : 07h00 - 08h30
	M : 20h30 - 22h00
vendredi	M : 12h15 - 13h45
samedi	M : 8h00 - 9h30
<b>Compétition Groupe « élite »</b>	
5 à 11 entraînements par semaine	
voir détail avec l'entraîneur	
<b>Section Sportive Collège Rameau</b>	
5 à 8 entraînements par semaine	
suivant emploi du temps scolaire	

<b>Natation sportive</b>	
perfectionnement à partir de 10 ans	
<b>Benjamins / Minimes</b>	
Perfectionnement pour les 10 - 14 ans	
1 cours par semaine	
<b>S : Satory ou M : Montbaouron</b>	
mardi	M : 17h15 - 18h15
mercredi	M : 16h45 - 17h45
	M : 17h00 - 18h00
jeudi	M : 17h45 - 18h45
	M : 17h15 - 18h15
vendredi	S : 18h00 - 19h00
	M : 18h30 - 19h30
samedi	M : 19h30 - 20h30
samedi	S : 12h00 - 13h00
<b>Cadets / Juniors</b>	
Perfectionnement pour les 15 - 20 ans	
1 cours par semaine	
<b>S : Satory ou M : Montbaouron</b>	
lundi	M : 19h45 - 20h45
mardi	S : 19h00 - 20h00
jeudi	M : 20h00 - 21h00
vendredi	M : 19h30 - 20h30
samedi	M : 14h30 - 15h30
<b>Adultes</b>	
À partir de 18 ans	
1 cours par semaine	
<b>S : Satory ou M : Montbaouron</b>	
lundi	M : 12h15 - 13h45
mardi	M : 21h00 - 22h00
	S : 20h30 - 21h30
mercredi	M : 12h00 - 13h00
	M : 19h45 - 20h30
jeudi	M : 12h30 - 13h30
vendredi	M : 21h00 - 22h00
	M : 12h15 - 13h45
samedi	M : 11h30 - 12h30
<b>Aqua-forme</b>	
<b>Ouvert à tous</b>	
<b>piscine de Satory</b>	
jours	horaires
lundi midi	12h00 - 12h45
	12h45 - 13h30
mardi soir	19h20 - 20h05
	20h05 - 20h50
mercredi soir	19h20 - 20h05
	20h05 - 20h50
vendredi midi	12h00 - 12h45
	12h45 - 13h30
<b>piscine de Montbaouron</b>	
jours	horaires
lundi soir	20h15 - 21h00
	21h00 - 21h45
jeudi soir	20h45 - 21h30
<b>Savoir Nager</b>	
Ados et Adultes	
de 11 à 100 ans	
cours à faible effectif	
permettant d'atteindre le niveau minimal	
des cours perfectionnement	
petit bassin de la piscine de Satory	
lundi	19h20 à 20h00