

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
mercredi soir	11h20 – 12h00
	18h00 – 18h40
	18h00 – 18h40
Apprentissage 2 Satory (S) ou Montbaouron (M) - 1 cours par semaine	
lundi	S : 18h00 – 18h40
	S : 18h40 – 19h20
mardi	S : 18h00 – 18h40
	S : 18h40 – 19h20
	S : 19h20 – 20h00
mercredi midi	S : 10h00 – 10h40
	S : 10h40 – 11h20
mercredi soir	S : 11h20 – 12h00
	S : 18h00 – 18h40
vendredi	S : 18h00 – 18h40
	S : 18h40 – 19h20
samedi matin	M : 9h00 - 9h40
	M : 9h40 - 10h20
	M : 10h20 - 11h00
	M : 11h00 - 11h40
Ecole de natation 1 - EN1 Satory (S) ou Montbaouron (M) - 1 cours par semaine	
lundi	S : 18h00 – 18h40
	S : 18h40 – 19h20
mardi	S : 18h00 – 18h40
	S : 18h40 – 19h20
	S : 19h20 – 20h00
mercredi matin	M : 9h00 - 9h40
	M : 9h40 - 10h20
	M : 10h20 - 11h00
	M : 11h00 - 11h40
mercredi midi	S : 10h00 – 10h40
	S : 10h40 – 11h20
mercredi soir	S : 11h20 – 12h00
	S : 18h00 – 18h40
vendredi	S : 18h40 – 19h20
	S : 18h00 – 18h40
samedi	M : 9h00 - 9h40
	M : 9h40 - 10h20
	M : 10h20 - 11h00
	M : 11h00 - 11h40
Ecole de natation 2 - EN2 Satory (S) ou Montbaouron (M) - 1 cours par semaine	
mardi	S : 18h00 – 19h00
mercredi	M : 9h00 – 10h00
	M : 10h00 – 11h00
	M : 11h00 – 12h00
	S : 12h00 – 13h00
	M : 16h00 – 17h00
jeudi	S : 18h00 – 19h00
vendredi	M : 17h00 – 18h00
	M : 18h00 – 19h00
samedi	S : 13h00 – 14h00

Compétition participation obligatoire aux compétitions	
EN2 Compet (6 à 10 ans) - 2 ou 3 entraînements obligatoires + préparation ENF	
mardi	S : 18h00 - 19h00
mercredi	S : 11h00 - 12h00
	M : 15h00 - 16h00
vendredi	M : 18h00 - 19h00
samedi	S : 12h00 - 13h00
Préparation ENF 1 séance obligatoire pour les compétiteurs nés en 2003 et après non titulaires	
mercredi	S : 12h00 – 13h00
samedi	S : 13h30 – 14h30
Benj/Min Compet (11 à 14 ans) 2 entraînements par semaine	
mardi	M : 17h15 – 18h15
jeudi	M : 17h15 – 18h15
Cad/Jun Compet (15 à 20 ans) 2 entraînements par semaine	
lundi	M : 19h45 – 20h45
jeudi	M : 20h00 – 21h00
Compétition Jeunes 1 (7 à 10 ans) - CJ1 3 à 4 entraînements par semaine	
mardi	S : 18h00 - 19h00
mercredi	S : 11h00 – 12h30
vendredi	M : 17h00 – 18h00
samedi	S : 12h00 – 13h30
Compétition Jeunes 2 (8 à 12 ans) - CJ2 3 à 5 entraînements par semaine	
lundi	M : 18h00 – 19h45
mercredi	S : 12h30 – 14h00
jeudi	M : 17h15 – 19h00
vendredi	M : 18h00 – 19h15
samedi	S : 12h00 – 13h30
Compétition Jeunes 4 (11 à 15 ans) - CJ4 3 à 4 entraînements par semaine	
mardi	S : 19h00 - 20h15
mercredi	M : 17h00 - 18h30
vendredi	M : 19h15 - 20h30
samedi	M : 15h30 - 16h45
Compétition Jeunes 3 (15 à 23 ans) - CJ3 2 à 4 entraînements par semaine *	
lundi	M : 18h45 - 20h30
mercredi	M : 19h00 - 20h30
jeudi	M : 19h15 – 21h00
samedi	S : 13h00 – 14h30
* d'autres entraînements sont possibles le matin ou le midi, voir avec l'entraîneur	
Maîtres (24 à 99 ans) 2 à 3 entraînements par semaine	
lundi	M : 12h15 – 13h45
mardi	M : 20h30 – 22h00
	M : 07h00 – 08h30
jeudi	M : 07h00 – 08h30
	M : 20h45 – 22h00
vendredi	M : 12h15 – 13h45
samedi	M : 8h15 – 9h45
Compétition « élite » - C 5 à 11 entraînements par semaine voir détail avec l'entraîneur	
Section Sportive Collège Rameau 5 à 8 entraînements par semaine	

Natation sportive perfectionnement à partir de 10 ans	
Benjamins / Minimes Perfectionnement pour les 10 - 14 ans 1 cours par semaine S : Satory ou M : Montbaouron	
mardi	M : 17h15 – 18h15
mercredi	M : 15h00 – 16h00
	M : 16h00 – 17h00
jeudi	M : 17h00 – 18h00
	M : 17h15 – 18h15
vendredi	S : 18h00 – 19h00
	M : 17h00 – 18h00
samedi	M : 19h00 – 20h00
Cadets / Juniors Perfectionnement pour les 15 – 20 ans 1 cours par semaine S : Satory ou M : Montbaouron	
lundi	M : 19h45 – 20h45
mardi	M : 20h00 – 21h00
	S : 19h00 - 20h00
mercredi	M : 18h00 - 19h00
jeudi	M : 19h45 – 20h45
	M : 20h00 – 21h00
vendredi	M : 19h30 - 20h30
Adultes À partir de 18 ans 1 cours par semaine S : Satory ou M : Montbaouron	
lundi	M : 12h15 - 13h45
mardi	M : 21h00 - 22h00
	S : 20h15 - 21h15
mercredi	S : 13h00 - 14h00
	M : 19h45 - 20h30
jeudi	M : 21h00 - 22h00
vendredi	M : 12h15 - 13h45
Aqua-forme Ouvert à tous piscine de Satory	
jours	horaires
lundi midi	12h00 – 12h45
	12h45 – 13h30
mardi soir	20h00 – 20h45
	20h45 – 21h30
mercredi soir	19h20 – 20h05
	20h05 – 20h50
vendredi midi	12h00 – 12h45
	12h45 – 13h30
piscine de Montbaouron	
jours	horaires
lundi soir	20h15 – 21h00
	21h00 – 21h45
jeudi soir	20h45 – 21h30