

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 18h40 – 19h20	
	Apprentissage 2	
Satory (S) ou Montbauron (M) - 1 cours par semaine		
lundi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	
	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20 S : 19h20 – 20h00	
mardi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	
	S : 19h20 – 20h00	
mercredi midi	S : 10h00 – 10h40 S : 10h40 – 11h20	
	S : 11h20 – 12h00	
mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	
	S : 18h00 – 18h40	
vendredi	S : 18h40 – 19h20 M : 9h00 – 9h40	
	M : 9h40 – 10h20 M : 10h20 – 11h00 M : 11h00 – 11h40	
samedi matin	M : 9h40 – 10h20 M : 10h20 – 11h00 M : 11h00 – 11h40	
	Ecole de natation 1 - EN1	
Satory (S) ou Montbauron (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 : 11h20 – 12h00
	mercredi soir	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20
vendredi	S : 18h00 – 18h40 S : 18h40 – 19h20	
	samedi	M : 9h00 – 9h40 M : 9h40 – 10h20 M : 10h20 – 11h00 M : 11h00 – 11h40
Ecole de natation 2 - EN2		
Satory (S) ou Montbauron (M) - 1 cours par semaine		
mardi		S : 18h00 – 19h00 M : 9h00 – 10h00 M : 10h00 – 11h00 M : 11h00 – 12h00
mercredi	S : 12h00 – 13h00 M : 16h00 – 17h00	
	jeudi	S : 18h00 – 19h00 M : 17h00 – 18h00
vendredi	M : 18h00 – 19h00 S : 18h00 – 19h00 S : 19h00 – 20h00	
	samedi	S : 13h00 – 14h00 M : 14h30 – 15h30

Compétition	
participation obligatoire aux compétitions	
EN2 Compet (6 à 10 ans) -	
2 ou 3 entraînements obligatoires + préparation ENF	
mardi	S : 18h00 – 18h40
mercredi	S : 11h00 – 12h00 M : 15h00 – 16h00
	M : 18h00 – 19h00
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 M : 20h30 – 22h00
mardi	M : 07h00 – 08h30
jeudi	M : 07h00 – 08h30 M : 20h45 – 22h00
	vendredi
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 suivant 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
mercredi	M : 15h00 – 16h00 M : 16h00 – 17h00 M : 17h00 – 18h00
	jeudi
vendredi	M : 17h00 – 18h00 M : 19h00 – 20h00
	samedi
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 : 18h00 – 19h00
jeudi	M : 19h45 – 20h45 M : 20h00 – 21h00
	vendredi
Adultes	
À partir de 18 ans 1 cours par semaine	
S : Satory ou M : Montbauron	
lundi	M : 12h15 – 13h45 M : 21h00 – 22h00
mardi	S : 20h15 – 21h15
mercredi	S : 13h00 – 14h00 M : 19h45 – 20h30
	jeudi
vendredi	M : 12h15 – 13h45
samedi	M : 13h30 – 14h30
Aqua-forme	
Ouvert à tous piscine de Satory	
jours	horaires
lundi midi	12h00 – 12h45 12h45 – 13h30
mardi soir	20h00 – 20h45 20h45 – 21h30
	mercredi soir
vendredi midi	12h00 – 12h45 12h45 – 13h30
	piscine de Montbauron
jours	horaires
lundi soir	20h15 – 21h00 21h00 – 21h45
jeudi soir	20h45 – 21h30