ACTIVITES PROPOSEES PAR L' A. S. P. NATATION : SAISON 2022/2023

MAIL : **ASPNATATION34@GMAIL.COM** - SITE :**WWW.NATATION34.FR** - TEL.: **06.19.50.03.90**

AQUA-GYM (séance 45 mns)

Heures indiquées : début de cours
PB : petit bassin - GB grand bassin

► PISCINE SPILLIAERT (MTP) : PB
- **LUNDI : 16 H**
- **MARDI : 9 H - 10 H - 16 H PB & GB - 19 H**
- **MERCREDI : 19 H - 20 H**
- **JEUDI : 9 H - 10 H - 11 H**
- **VENDREDI : 16 H PB - 16 H 15 GB - 18 H**

► PISCINE AMPHITRITE (ST J.VEDAS) : PB
- **MARDI : 18 H - 19 H**

► PISCINE NEREIDES (LATTES) : PB
- **LUNDI : 16 H GB**
- **MARDI : 11 H**
- **JEUDI : 16 H 15 - 17 H 15**

► PISCINE PITOT (MTP) : **GB**
- **LUNDI : 18 H - 19 H**

► PISCINE POSÉIDON (COURNONTERRAL): PB
- **JEUDI : 17 H - 18 H**

ECOLE DE NATATION (cours de 45 minutes)

► PISCINE J.VIVES :	
- MERCREDI : 18 H	**- G BASSIN : NATATION ENFANTS (à partir de 5 ans) & ADOS**
► PISCINE SPILLIAERT :	
- MARDI : 17 H 10	**- P BASSIN : JARDIN AQUATIQUE (17h10, 3/5 ans)(18h, 4/6ans)**
- MARDI : 18 H (P Bassin)	**- G BASSIN : NATATION ENFANTS, ADOS à 17h10**
- MERCREDI : 9 H 15 et 10 H	**- P BASSIN et G BASSIN: JARDIN AQUATIQUE,Débutant, N1 et 2 (à partir de 3 ans)**
- VENDREDI : 16H15	**G BASSIN : NATATION ADULTES**
- VENDREDI : 17 H 10	**P BASSIN et G BASSIN: NATATION ENFANTS, ADOS TOUS NIVEAUX (à partir de 3ans)**
- VENDREDI : 18 H (P bassin)	**P BASSIN : NATATION ENFANTS**
► PISCINE PITOT :	
- LUNDI : 18 H	**- G BASSIN : NATATION ADULTES DEBUTANT**
19 H	**- G BASSIN : NATATION ADULTES PERFECTIONNEMENT**
► PISCINE NEREIDES (LATTES):	
- MARDI : 20 H	**- G BASSIN : ADOS, ADULTES TOUS NIVEAUX (1H et ENTRAINEMENT 1H15)**
► PISCINE AMPHITRITE :	
- MERCREDI : 19 H 30	**- G BASSIN : Prépa BAC, NATATION ADOS et ADULTES DEBUTANT**
- MERCREDI : 20 H 30	**- G BASSIN : ADOS, ADULTES PERF 1H & ENTRAINEMENT 1h15**

BNSSA & SAUVETAGE

► PISCINE J.VIVÈS (MTP) : **- LUNDI DE 20 H A 21 H 30** **et** **- JEUDI DE 20 H A 21 H 30**