

ACTIVITES PROPOSEES PAR L' A. S. P. NATATION

MAIL : aspnatation34@gmail.com - SITE : WWW.NATATION34.FR - TEL.: 06.19.50.03.90



<u>AQUA-GYM (séance 45 mns)</u>	<u>ECOLE DE NATATION (cours de 45 minutes)</u>	
Heures indiquées : début de cours PB : petit bassin - GB grand bassin	► PISCINE J.VIVES : - MERCREDI : 18 H	- G BASSIN : NATATION ENFANTS TOUS NIVEAUX (à partir de 5 ans) & ADOS
► 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 SPILLIAERT : - MARDI : 17 H 10 - MARDI : 18 H (P Bassin) - MERCREDI : 9 H 15 <u>et</u> 10 H - VENDREDI : 16 H 15 - VENDREDI : 17 H 10 - VENDREDI : 18 H (P bassin)	- P BASSIN : JARDIN AQUATIQUE (17h10, 3/5 ans)(18h, 4/7ans) - G BASSIN : NATATION ENFANTS, ADOS à 17h10 - P BASSIN et G BASSIN: JARDIN AQUATIQUE, Débutant, N1 et 2 (à partir de 3 ans) - G BASSIN : NATATION ADULTES + AQUAGYM - P BASSIN et G BASSIN: NATATION ENFANTS, ADOS TOUS NIVEAUX(à partir de 3ans) - P BASSIN : NATATION ENFANTS (à partir de 3ans)
► 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 - 17 H	► PISCINE PITOT : - LUNDI : 18 H 19 H	- G BASSIN : NATATION ADULTES DEBUTANT - G BASSIN : NATATION ADULTES PERFECTIONNEMENT
► PISCINE PITOT (MTP) : GB - LUNDI : 18 H 50 - 19 H	► PISCINE NEREIDES (LATTES): - MARDI : 20 H	- G BASSIN : ADOS, ADULTES TOUS NIVEAUX (1H et ENTRAINEMENT 1H15)
► PISCINE POSÉIDON (COURNONTERRAL): PB - JEUDI : 17 H - 18 H	► PISCINE AMPHITRITE : - MERCREDI : 19 H 30 - MERCREDI : 20 H 30	- G BASSIN : Prépa BAC, NATATION ADOS et ADULTES DEBUTANT - G BASSIN : ADOS, ADULTES PERF 1H & ENTRAINEMENT 1h15
BNSSA & SAUVETAGE ► PISCINE J.VIVÈS (MTP) : - LUNDI DE 20 H A 21 H 30 <u>et</u> - JEUDI DE 20 H A 21 H 30		