

## Horaires des groupes et éducateurs 2025-2026

Groupe performance		
groupe performance 16 nage	Meilleurs benjamins et juniors, sur proposition de l'entraîneur. 4 entrainements minimum par semaine	Educateurs
Mardi 18h00-19h00	Préparation physique en salle	Laurent
Mardi 19h15 - 20h45	Natation, 2 lignes	
Mercredi 12h30-14h30	Natation, 3 lignes	
Jeudi 17h45-18h30	Préparation physique vestiaires	
Jeudi 18h30-20h00	Natation, 2 lignes	
Vendredi 17h45-19h30	Natation, 2 lignes	
Samedi 09h30-10h45	Musculation, groupe défini par le coach	
Samedi 11h00-13h15	Natation, 3 lignes	

Groupe Espoir		
Groupe accès performance+ bnssa 20	Benjamins et Juniors avec 2 entrainements ou moins, mercredi et samedi	Educateurs
Mercredi 12h45-13h45	Natation, 2 lignes	Arnaud
Samedi 13h30-14h30	Natation, 2 lignes	Laurent

Groupe Masters		
1 groupe compet à 3 entrainements	1 groupe accès à 2 entrainements	Educateurs
jeudi 19h00-20h00 (compete)	Natation, 1 lignes ( masters compétitions)	Arnaud
Mercredi 12h00-12h50	Natation, 2 lignes	Arnaud
Mercredi 12h50-13h40	Natation, 2 lignes	Arnaud
Samedi 11h30-12h30	Natation, 2 lignes	Arnaud
Samedi 12h30-13h30	Natation, 2 lignes	Arnaud

Groupes avenir		
Avenirs challenge niveau 1	2x 45 minutes	Educateurs
Mercredi 12h00-12h45	Natation, 1 ligne	Arnaud
Samedi 13h00-13h45	Natation, 1 ligne	Arnaud
Avenirs challenge niveau 2	2x 45 minutes	Educateurs
Mercredi 13h45-14h30	Natation, 2 lignes	Wahil + PM
Samedi 13h45-14h30	Natation, 2 lignes	Arnaud
Avenirs plots	1h00+1h30	Educateurs
Mercredi 13h30-14h30	Natation, 2 lignes	Loren
Samedi 13h30-14h30	Natation, 2 lignes	Timéo