

# SAISON 2019-2020 du C.N.Cugnaux

GROUPES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance
D1											12H50	13H00 à 13h50 Claire
D2											13H50	14h00 à 14h50 Claire
A1V / A1S <small>Horaire à définir à l'inscription</small>									17h50	18h00 à 18H50 Pascal	14H00	14h15 à 15h05 Pascal Samuel
P1											11H35	(PPG) 11h45 12h00 à 13h00 Noémie Aymeric
P2											12h35	(PPG) 12h45 13h00 à 14h00 Noémie Aymeric
P3											13H35	(PPG) 13H45 14h00 à 15h10 Noémie Aymeric
P4L / P4S <small>Horaire à définir à l'inscription</small>	20h15	(PPG) 20h25 20h40 à 21h50 Pascal									13H35	(PPG) 13H45 14h00 à 15h10 Thibault
P5L / P5J <small>Horaire à définir à l'inscription</small>	20h30	20H40-22H Françoise			OU		20h30	20H40-22H Françoise				
P5M <small>Réserve nageurs confirmés</small>	7h05	7h15 à 8H30 Pascal			ET				7h05	7h15 à 8H30 Pascal		
C1 A faire <small>minimum 1 entrainements-2 maxi</small>			17h50	18h00 à 19h00 Sam							12h35	(PPG) 12h45 13h00 à 14h00 Sam+Carline
C2 A faire <small>minimum 2 entrainements-3 maxi</small>			17h50	18h00 à 19h00 Pascal	14h50	15h00 à 16h00 Pascal					12h35	(PPG) 12h45 13h00 à 14h15 Pascal
C3 A faire <small>minimum 2 entrainements-4 maxi</small>			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal+Christophe			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal+Christophe	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal	10h00	10h00 à 11h30 Pascal
C3 C4R selon place <small>horaires aménagées</small>			16h20	16h30 à 18h00 Sam					16h20	16h30 à 18h00 Pascal		
C4R A faire <small>minimum 4 entrainements</small>	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Sam	14h50	Muscu 15h00 16h00 à 17h00 Sam	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Sam	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Sam	10h20	Muscu 10h30 11h30 à 13h00 Sam
C4D A faire <small>minimum 2 entrainements-4 maxi</small>	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h30 Eric	18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Eric					18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Eric	10h20	(PPG) 11h15 11h30 à 13h00 Pascal
C5 <small>2 ent/sem -3 compét obli/an</small>	20h30	20H30-22H Luc					20h30	20H40-22H Luc				
AQUAGYM tous niveaux	19h15	19h30 à 20h30 Céline	19h15	19h30 à 20h30 Céline			19h00	19h10 à 20h00 Thibault				
Aqua-fitness Sportifs							19h50	20h10 à 21h00 Thibault	19h05	19h15 à 20h15 Thibault		

INFO

Début entrainements le 16/09/2019

Derniers entrainements le 20/06/2020?

EV entrée vestiaires

(PPG) *equilibrage musculaire* EE:

Séance dans l'eau

entraîneurs