

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
		EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance
D1												10h50	11H00 à 11h45
D2												11h50	12H00 à 12h45
A1M / A1V / A1S				17h00	17h10 à 18h00					17h50	18h00 à 18h50	11h20	11h30 à 12h30
Jour à définir à l'inscription													
A2L / A2V		17h20	17h30 à 18h20							17h00	17h10 à 18h00		
Jour à définir à l'inscription													
P1												11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45
P2												12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h
P3												12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h
P4L / P4S		20h30										12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h
20h40 à 21h50													
Jour à définir à l'inscription													
P5L / P5J / P5S		20h30	20h40 à 22h					20h30	20h40 à 22h			8h20	8h30 à 9h30
Jour à définir à l'inscription													
P5M		6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30		
2 entrainements / sem													
C1				17h50								11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45
A faire					18h00 à 19h00								
1 à 2 entrainements													
C2A				18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			9h35	(PPG) 9h45 10h à 11h30
A faire													
3 entrainements / sem													
C2B				17h50								11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45
A faire					18h00 à 19h00								
2 entrainements / sem													
C3		18h10		18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	9h35	(PPG) 9h45 10h à 11h30
A faire			18h20 à 20h00										
4 à 5 entrainements													
C4		18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	14h50	(Muscu + Natation) 15h00 à 17h00	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	9h20	Muscu 8h30-9h30 9h30 à 11h30
A faire													
6 entrainements													
C4C				18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			9h20	9h30 à 11h30
A faire													
2 à 3 entrainements													
C5		20h30	20h40 à 22h					20h30	20h40 à 22h				
2 ent/sem - 3 compét obli/an													
C5M		6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30		
3 ent/sem - 3 compét obli/an													
Aquagym / Aquafitness Tous niveaux		19h15	19h30 à 20h30					19h15	19h30 à 20h30	19h15	19h30 à 20h30		
INFO		EV	Entrée Vestiaires			(PPG) Equilibrage musculaire					Séance dans l'eau		

SAISON 2026-2027 du C.N.Cugnaux

Reprise le 19/09/2026 | Derniers entrainements le **/06/2027