

SAISON 2025-2026 du C.N.Cugnaux

GROUPE	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 Jour à définir à l'inscription			17h00	17h10 à 18h00					17h50	18h00 à 18h50	11h20	11h30 à 12h30
A2L / A2V Jour à définir à l'inscription	17h20	17h30 à 18h20							17h00	17h10 à 18h00		
P1											11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45
P2											12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h
P3											12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h
P4L / P4S Jour à définir à l'inscription	20h15	(PPG) 20h25 20h40 à 21h50									12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h
P5L / P5J Jour à définir à l'inscription	20h30	20h40 à 22h					20h30	20h40 à 22h				
P5M 2 entrainements / sem	6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30		
C1 A faire 1 à 2 entrainements			17h50	18h00 à 19h00							11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45
C2A A faire 3 entrainements / sem			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			9h35	(PPG) 9h45 10h à 11h30
C2B A faire 2 entrainements / sem			17h50	18h00 à 19h00							11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45
C3 A faire 4 à 5 entrainements	18h10	18h20 à 20h00	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	9h35	(PPG) 9h45 10h à 11h30
C4A A faire 6 entrainements	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 11h30-12h30 9h30 à 11h30
C4B A faire 4 à 5 entrainements	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40	9h20	9h30 à 11h30
C4C A faire 2 à 3 entrainements			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40			9h20	9h30 à 11h30
C5 2 ent/sem - 3 compét obli/an	20h30	20h40 à 22h					20h30	20h40 à 22h				
C5M 3 ent/sem - 3 compét obli/an	6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30			6h50	7h00 à 8h30		
Aquagym / Aquafitness Tous niveaux	19h15	19h30 à 20h30					19h15	19h30 à 20h30	19h15	19h30 à 20h30		
INFO	Début entrainements le 13/09/2025		Derniers entrainements le 20/06/2026		EV	Entrée Vestiaires	(PPG) Equilibrage musculaire		Séance dans l'eau			