

ENTRAINEMENTS CNMG VACANCES FEVRIER

lundi 17/02	mardi 18/02	mercredi 19/02	jeudi 20/02	vendredi 21/02
STAGE MONTLUCON POUR LES COMPETITEURS SELECTIONNES				
PISCINE ST GERMAIN FERMEE				
		Pass'Sports 17h15-18h30	Pass'compet - Espoirs 17h15-18h30	Sauv'nage 17h30-18h30
Pouss-Av Salle 17h30-18h45	Pouss-Av Salle 17h30-18h45	Poussines - Avenir : 18h-18h30 au sol - 18h30-19h30 dans l'eau		Pass'compet - Espoirs 18h30-20h30
Jeunes salle 18h45-20h15	Jeunes salle 18h45-20h15	Jeunes : 19h-19h30 au sol - 19h30-20h30 dans l'eau		Avenirs et Jeunes 18h45-20h30
Séniors salle 20h15-22h	Séniors salle 20h15-22h	Séniors 20h-20h30 au sol - 20h30-22h dans l'eau		Séniors 20h30-22h
				Séniors 20h30-22h
lundi 24/02	mardi 25/02	mercredi 26/02	jeudi 27/02	vendredi 28/02
	PJAN 12h-13h	PJAN 12h-13h	Compétitions 10h-12h	Compétitions Salle Gym 8h30-10h
		Pass'Sports 12h-13h30	PJAN 12h-13h	Compétitions (salle de réu) 12h-14h
		Compétitions 13h30-16h		Compétitions (gymnase sportco) 14h-17h
	Sauv'nage 17h30-18h30	Pass'compet - Espoirs + Adultes compétiteurs 17h30-19h (30 min à sec / 1h dans l'eau)	Sauv'nage 17h30-18h30	Compétitions (réu) 17h-18h30
Compétitions + Adultes compétiteurs 18h30-20h30	Pass'compet - Espoirs 18h30-20h30		Pass'compet - Espoirs 18h30-20h30	PJAN 12h-13h
	Compétitions 18h30-20h30		Compétitions 18h30-20h30	Pass'Sports 17h30-18h30
				Compét' - niv régional 18h30-20h