

SAISON 2022-2023 du C.N.Cugnaux

GROUPES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		
	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	
D0											11h50	12H00 à 12h45 Claire	
D1											12h50	13H00 à 13h45 Claire	
D2											13h50	14h00 à 14h45 Claire	
D3											14h50	15h00 à 15h45 Justine	
A1L / A1V / A1S Horaire à définir à l'inscription	17h20	17h30 à 18H20 Pascal								17h50	18h00 à 18H50 Pascal	13h10	13h20 à 14h15 Justine
A2M / A2V Horaire à définir à l'inscription			17h00	17h10 à 18h00 Pascal					17h00	17h10 à 18h00 Pascal			
P1											12h55	(PPG) 13h05 13h20 à 14h30 Carline Alexis	
P2											14h05	(PPG) 14h15 14h30 à 15h45 Sana Alexis	
P3											14h05	(PPG) 14h15 14h30 à 15h45 Carline	
P4L / P4S Horaire à définir à l'inscription	20h15	(PPG) 20h25 20h40 à 21h50 Pascal									14h05	(PPG) 14h15 14h30 à 15h45 Pascal	
P5L / P5J Horaire à définir à l'inscription	20h30	20H40-22H Françoise					20h30	20H40-22H Françoise					
P5M Réservé nageurs confirmés 2 entrainements / sem	7h05	7h15 à 8H30 Paul			7h05	7h15 à 8H30 Carline			7h05	7h15 à 8H30 Paul			
C1 A faire 1 à 2 entrainements			17h50	18h00 à 19h00 Sana							12h55	(PPG) 13h05 13h20 à 14h30 Sana	
C2 A faire 2 à 3 entrainements			17h50	18h00 à 19h00 Pascal	14h50	15h00 à 16h00 Pascal					12h55	(PPG) 13h05 13h20 à 14h30 Pascal	
C3 A faire 3 à 5 entrainements	18h05 C3+	(PPG) 18h15 18h30 à 20h00 Pascal	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal Christophe			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal Christophe	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 C3+ Pascal	11h00	(PPG) 11h10 12h00 à 13h20 Pascal Justine	
C4R A faire 4 à 6 entrainements	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Sam	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 11h45 à 13h20 Sam	
C4D A faire 2 à 3 entrainements	18h05	(PPG) 18h15 18h30 à 20h00 Pascal	18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Pascal Christophe			18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Pascal Christophe					
C5 2 ent/sem - 3 compét obli/an	20h30	20H40-22H Laurent					20h30	20H40-22H Carline					
C5M 3 ent/sem - 3 compét obli/an	7h05	7h15 à 8H30 Paul			7h05	7h15 à 8H30 Carline			7h05	7h15 à 8H30 Paul			
AQUAGYM Tous niveaux	19h15	19h30 à 20h30 Céline	19h15	19h30 à 20h30 Céline			19h00	19h15 à 20h15 Paul					
Aqua-fitness Sportifs							20h00	20h15 à 21h15 Paul	19h15	19h30 à 20h30 Paul			
INFO	Début entrainements le 12/09/2022		Derniers entrainements le 24/06/2023		EV Entrée Vestiaires		(PPG) Equilibrage musculaire		Séance dans l'eau		entraîneurs		