

SAISON 2024-2025 du C.N.Cugnaux

GROUPES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance
D1											10h50	11H00 à 11h45 Marie Carline
D2											11h50	12H00 à 12h45 Marie Carline
A1M / A1V / A1S			17h00	17h10 à 18h00 Thibault					17h50	18h00 à 18h50 Thibault	11h20	11h30 à 12h30 Alexis
A2L / A2V	17h20	17h30 à 18h20 Thibault							17h00	17h10 à 18h00 Thibault		
P1											11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45 Henry
P2											12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h Henry Alexis
P3											12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h Lucas
P4L / P4S	20h15	(PPG) 20h25 20h40 à 21h50 Thibault									12h20	(PPG) 12h30 12h45 à 14h Thibault
P5L / P5J	20h30	20h40 à 22h Thibault					20h30	20h40 à 22h Thibault				
P5M	6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault		
C1			17h50	18h00 à 19h00 Thibault							11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45 Lucas
C2A			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault+Christophe			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault+Christophe			9h35	(PPG) 9h45 10h à 11h30 Thibault
C2B			17h50	18h00 à 19h00 Christophe							11h05	(PPG) 11h15 11h30 à 12h45 Thibault
C3	18h10	18h20 à 20h00 Thibault	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault+Christophe			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault+Christophe	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault	9h35	(PPG) 9h45 10h à 11h30 Thibault
C4A	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	14h50	(Muscu + Natation) 15h00 à 17h00 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	9h20	Muscu 11h30-12h30 9h30 à 11h30 Samuel
C4B	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	9h20	9h30 à 11h30 Samuel
C4C			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault+Christophe			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Thibault+Christophe			9h20	9h30 à 11h30 Lucas
C5	20h30	20h40 à 22h Céline					20h30	20h40 à 22h Carline				
C5M	6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault			6h50	7h00 à 8h30 Thibault		
Aquagym / Aquafitness Tous niveaux	19h15	19h30 à 20h30 Céline					19h15	19h30 à 20h30 Carline	19h15	19h30 à 20h30 Jérémy		
INFO	Début entrainements le 14/09/2024		Derniers entrainements le 21/06/2025			EV	Entrée Vestiaires	(PPG)	Equilibrage musculaire	Séance dans l'eau		