Horaire des séances de natation à Saint-Louis durant le congé de carnaval

1. Lundi 15 :	8h15 - 10h15 (HL+DB) et 16h15 - 18h15 (AM+ACH)
2. Mardi 16 :	8h15 – 10h45 (AM+HL) et repos
3. Mercredi 17:	8h15 – 10h15 (HL+DB) et 16h15 – 18h15 (HL+ACH)
4. Jeudi 18 :	8h15 – 10h15 (DB) et 16h15 – 18h15 (AM + ACH)
5. Vendredi 19:	8h15 – 10h15 (HL+DB) et 16h15 – 18h45 (AM+HL)
6. Samedi 20 :	8h15 - 10h45 (AM + DB)
7. Dimanche 21 :	Repos

Voici l'horaire des séances de natation pendant le congé, on est en tenue au bord du bassin aux heures indiquées et on quitte le bord du bassin aux heures indiquées.

Le temps de vestiaire n'est pas compris dans cet horaire.

Entre parenthèse vous trouverez les initiales des coachs en charge de la séance.

Une séance normale sera divisée en 15' d'échauffement à sec + 90' de nage + 15' d'étirements.

Une séance avec PPG est surlignée en jaune. (30' de PPG et 75' de nage + 15' d'étirements)

Les séances en gras (Test, VMA ou Cap An Lact.) seront composée de 15' d'échauffement à sec + 120' de nage + 15' d'étirements.

La PPG se fera au bord du bassin.

Sportivement,

Dominique Begasse de Dhaem