

Maryan		Interventions COACHS				Rémi		
PÔLES	PÔLE COMPETITION		PÔLE APPRENTISSAGE		PÔLE FORME			PÔLE FORMATION
GROUPES	<i>ELITES</i>	<i>ESPOIRS</i>	<i>AVENIRS</i>	<i>ÉCOLE DE NAT</i>	<i>ADOS</i>	<i>MASTERS</i>	<i>AQUAFIT</i>	<i>BNSSA / BSB</i>
LUNDI	18H30 20H	18H30 20H	17H30 18H30	17H30 18H30	20H 21H	20H 21H		
MARDI	18H30 20H	18H30 20H			20H 21H	20H 21H		20H 21H
MERCREDI							19H 19H45	
JEUDI	18H 20H (PPG 18H)	18H 20H (PPG 18H)	18H 20H (PPG 18H)		20H 21H	20H 21H		20H 21H
SAMEDI	13H 14H	13H 14H	14H 15H	14H 15H				
	6h semaine	6h semaine	3h30 semaine	2h	3h semaine	3h semaine		2h semaine
critères	Réaliser 3 séances semaine Participation aux compétitions Stages vacances scolaires Rigueur et implication, présence 15 minutes avant chaque séance (PPG)		Réaliser 2 séances semaine Perfectionnement aux 4 nages	Réaliser les tests de selection Initiation aux 4 nages	Maintien de la forme et préparation aux diplômes de sauvetage	Natation loisir et apprentissage	Fitness renforcement stretching	Préparation aux examens nationaux du BSB et BNSSA Pratique, théorie et secourisme