

# Groupes compétitions Natation et Water Polo

## Avenir

Fille : jusqu'à 2013 inclus  
Garçon : jusqu'à 2012 inclus

- **Avenir 1**  
*Dès que l'enfant est capable de nager 50 m en autonomie*  
*2 entraînements*  
Mercredi 17h00 - 17h45  
Jeudi 18h30 - 19h15
- **Avenir 2**  
*3 entraînements*  
Lundi 17h30 - 18h30  
Mercredi 17h45 - 18h30  
Jeudi 19h15 - 20h00

## Jeunes

Fille : jusqu'à 2010 inclus  
Garçon : jusqu'à 2009 inclus

- **Compétitions**  
*2 à 4 entraînements*  
Lundi 18h30 - 19h30  
Mardi 17h30 - 19h30  
Mercredi 18h30 - 20h00  
Vendredi 18h30 - 20h00

## Juniors

*A partir de 14 ans*  
*4 entraînements*

- Lundi 18h30 - 20h30
- Mardi 19h30 - 21h00
- Mercredi 18h30 - 20h00
- Vendredi 18h30 - 20h00

### IMPORTANT :

Pour les groupes : Avenir / Jeunes / Juniors, envoyez un mail au Directeur Sportif, Hamza DAKHLAOUI [uassaintcloudnatation@yahoo.fr](mailto:uassaintcloudnatation@yahoo.fr) afin de convenir d'un rdv pour passer un test de niveau pour l'intégration des groupes.

## Groupes compétitions Natation et Water Polo

### Master

4 entraînements

A partir de 20 ans

*Le groupe de Master peut également accéder au cours de triathlon le jeudi (voir ci-dessous)*

Mardi	07h00 - 08h30
Mardi	19h00 - 21h00
Mercredi	07h00 - 08h30
Mercredi	19h30 - 21h00
Vendredi	19h30 - 21h00

### Triathlon

3 à 5 entraînements

A partir de 18 ans

- **Course Triathlon (Pré st-Jean)**

Mardi	07h00 - 08h30
Mardi	19h00 - 21h00
Mercredi	07h00 - 08h30
Mercredi	19h30 - 21h00
<b>Jeudi</b>	<b>19h30 - 21h00</b>
Vendredi	19h30 - 21h00

### Water Polo Enfants

- **U9 à U13**  
(1 cours dans la semaine)

- **U15 à U17**  
(3 cours dans la semaine)

Mercredi	15h00 - 16h00
Lundi	19h30 - 20h30
Mercredi	16h00 - 17h00
Vendredi	20h00 - 21h45

### Water Polo Adultes

- **+ 16 ans**
- **+ 16 ans**

Lundi	20h30 - 22h15
Vendredi	20h00 - 21h45

2 entraînements

# Groupes Perfectionnement Loisir

Choisir 1 séance par semaine

## Ados

10 – 13 ans

- **G1** 10 - 13 ans Lundi 18h30 - 19h30
- **G2** 10 - 13 ans Mardi 19h00 - 20h00
- **G3** 10 - 13 ans Mercredi 17h00 - 18h00
- **G4** 10 - 13 ans Mercredi 18h30 - 19h30
- **G5** 10 - 13 ans Vendredi 17h30 - 18h30
- **G6** 10 - 13 ans Vendredi 18h30 - 19h30

14 ans et +

- **G7** 14 ans et + Lundi 18h30 - 19h30
- **G8** 14 ans et + Mardi 20h00 - 21h00
- **G9** 14 ans et + Mercredi 18h30 - 19h30
- **G10** 14 ans et + Mercredi 20h00 - 21h00
- **G11** 14 ans et + Vendredi 18h30 - 19h30

## Adultes

- **E1** Lundi 19h30 - 20h30
- **E2** Mardi 19h00 - 20h00
- **E3** Mardi 20h00 - 21h00
- **E4** Mercredi 20h00 - 21h00
- **E5** Vendredi 20h00 - 21h00

# AQUAFORME : Aquagym - Aquabike - Swim Cross

Choisir 1 séance par semaine

## Aquagym

Midi

- AQ1 Lundi 12h00 - 12h45 *Tonique*
- AQ2S (*sénior*) Mardi 12h00 - 12h45 (*sénior*) *Douce*
- AQ3 (*grand bain*) Jeudi 12h00 - 12h45 (*grand bain*) *Postural / Tonique*
- AQ4 Vendredi 12h00 - 12h45 *Tonique*

Soir

- AQ5 Lundi 19h30 - 20h15 *Tonique*
- AQ6 Mercredi 19h15 - 20h00 *Tonique*
- AQ7 Vendredi 19h15 - 20h00 *Super tonique*

## Aquabike

Midi

- AB1 Lundi 13h00 - 13h30 *Tonique*
- AB2 Mardi 13h00 - 13h30 *Tonique*
- AB3 Jeudi 13h00 - 13h30 *Tonique*
- AB4 Vendredi 13h00 - 13h30 *Tonique*

Soir

- AB5 Lundi 20h30 - 21h00 *Tonique*
- AB6 Mardi 20h00 - 20h30 *Tonique*
- AB7 Mardi 20h30 - 21h00 *Tonique*
- AB8 Mercredi 18h30 - 19h00 *Tonique*
- AB9 Mercredi 20h15 - 20h45 *Tonique*
- AB10 Vendredi 20h00 - 20h30 *Tonique*

## Swimcross

- Swim Cross Jeudi 20h00 - 21h00

## Femmes enceintes

- Piscine Lundi 18h15 - 19h30
- Réunion Lundi 19h30 - 21h00