DAUPHINS DE GRASSE

2013/ 2014

LUNDI	12h	14h	16h	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h10	20h55	21h	21h30	21h45	22h
L4	Triathlon			COMPETITION 1				Elites b ORANGE			Aqua-fitness		NATATION ADULTES			
L3				COMPETITION 2												
L2				PRE-Compet 1												
L1				Pre-Compet 2		AVENIRS		Triathlon								

MARDI	11h30	12h	14h	16h	18h	19h	19h30	20h30	20h40	21h	21h15	21h25	22h
L4		Triathlon			COMPETITION 1				Aqua-fitness				
L3						Elites b rouge							
L2	Aqua Gym					Elites b rouge							
L1						Elites b vert	Elites b bleu						

MERCREDI	12h	14h	15h30	16h	17h	19h15	20h	20h10	20h55	21h	22h
L4	Triathlon	COMPETITION 1	COMPETITION 2		BB ds l'eau	Elites b / ORANGE		Aqua-fitness		NATATION ADULTES	
L3			PC 1								
L2			PC 2								
L1			COS			Elites b / BLANC				Triathlon	Triathlon

JEUDI	12h	14h	16h	18h	18h30	19h	20h	20h55	21h05	21h50
L4	Triathlon				PREPA BAC 15-20 ans		NATATION ADULTES		Aqua-fitness	
L3						Triathlon				
L2	Aqua Gym					Triathlon				
L1						Triathlon				

VENDREDI	11h	11h30	12h	14h	16h	18h	19h	19h30	19h45	20h	20h30	20h45	21h	21h15	21h30	21h45	22h
L4			Triathlon			PC 1		COMPETITION 2				Aqua-fitness					
L3								COMPETITION 1									
L2		Aqua Gym						Elites b rouge									
L1								Elites b rouge									

SAMEDI	8h45	9h30	10h15	11h	12h	13h	15h	18h	20h
L4	Aqua-fitness + Aqua-gym	ECN CONFIRME 05-06	DEBUTANT ECN 2 / 07-05	A.G Prénatal		Compét. 1			
L3									
L2			MINI CLUB 07/08	Elites b bleu				TRIATHLON	
L1				Elites b vert				TRIATHLON	

DIMANCHE
L4
L3
L2
L1

POUR LES ELITES B VERT (2003 et 2004) BLEU (2002 - 2003) ORANGE (2000...1997) ROUGE (compétition départementale) BLANC (1999-2002)

Entraînement supplémentaire pour ECN sur sélection pour PASS'COMPETITION

non NAGEUR mais familiarisé à l'eau