



PLANNING TISSOT 2026-2027

POLE APPRENTISSAGE & LOISIR

LUNDI	ADULTE NATATION	21H-22H
MARDI	AQUAGYM	12H-12H45
	ADULTE NATATION	12H45-13H45
	APPRENTI-NAT	17H15-18H
	DEBUTANT	18H-18H45
	AQUAGYM	19H30-20H15
	ADULTE	20H30-21H30/45
MERCREDI	ADO LOISIR	13H45-14H45
	AQUA-EVEIL 1	18H-18H30
	AQUA-EVEIL 2	18H30-19H
	DEBUTANT	19H-19H45
	ADULTE NATATION	19H30-20H30
	AQUAGYM	20H-20H45
JEUDI	AQUAGYM	20H-20H45
VENDREDI	ADULTE NATATION	20H30-21H30
SAMEDI	ADO LOISIR	13H-14H
	ADULTE NATATION	14H-15H



POLE COMPETITION

AVENIR (2019, 2018, 2017 et 2016) :

MARDI	NAT : 17H-18H	
MERCREDI	NAT : 13H15-15H	PPG : 15H-15H30
JEUDI	PPG : 18H45-19H	NAT : 19H-19H45
SAMEDI	PPG : 12H15-13H	NAT : 13H-14H

BENJAMIN (2015 et 2014) :

MARDI	NAT : 18H-19H	PPG : 19H-19H30
MERCREDI	NAT : 17H45-19H30	PPG : 19H30-19H45
JEUDI	PPG : 18H-18H45	NAT : 18H45-20H30
VENDREDI	NAT : 18H45-20H30	PPG : 20H30-20H45
SAMEDI	PPG : 13H30-14H	NAT : 14H-15H15

JUNIOR/SENIOR (2013 et plus) :

LUNDI	MUSCU : 18H30-20H	X
MARDI	PPG : 18H30-19H	NAT : 19H-20H30
MERCREDI	PPG : 16H30-18H	NAT : 18H-19H30
JEUDI	PPG : 18H-18H45	NAT : 18H45-20H30
VENDREDI	MUSCU : 17H30-18H45	NAT : 18H45-20H45
SAMEDI	PPG : 13H30-14H	NAT : 14H-15H15

Nombre d'entraînements minimum suivant l'âge :

2019 et 2018 : 2 entraînements

2017 : 3 entraînements

2016, 2015 et 2014 : 4 entraînements

2013 et - : 5 entraînements

Il est possible de faire plus que ce qui est indiqué au-dessus.

Matériels à avoir à chaque entraînement : palmes, tuba et petites plaquettes (planche et pull buoy sont sur place)