

	7h30-9h	9h-10h	10h-11h	11h-12h	12h-13h	14h-15h	15h-16h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	18h-30-19h30
Lundi		NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes Séance Libre			NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes d'eau Séance encadrée David MONCHAUD et/ou Gérald VADOT Diplômés BF3 FFTRI				18h-19h NATATION ADULTES Débutants Séance Technique 2 lignes d'eau Bruno FERNEY (BF2) au bord du bassin	19h-20h NATATION SECTION JEUNES 14-19 ans 2 lignes David MONCHAUD Diplômé BF3 Triathlon	
Mardi	NATATION ADULTES Tous niveaux 1 ligne Séance Libre				NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes d'eau Séance encadrée David MONCHAUD et/ou Gérald VADOT Diplômés BF3 FFTRI				18h30-19h45 COURSE � PIED SECTION JEUNES 14 19 ans El�anore Olid, Tanguy Ranjard Diplômé BF3 FFTRI Piste du stade l�o Lagrange	18h30 – 20h COURSE � PIED ADULTES Piste du stade Léo Lagrange Adrien Naigeon, Julien Montaron	
Mercredi	NATATION ADULTES 7h30 8h30 progression 4 nages Bruno FERNEY, tout public.				NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre (2 lignes d'eau)			17h - 18h NATATION JEUNES 6 - 13 ans encadrement Olivier Demichel Tommy Marri�y	17h - 18h NATATION JEUNES 14-19 ans encadrement L�on�la Genin El�anore Olid (Staps)	19h-20h NATATION Equipe D3 - Performance 2 lignes David MONCHAUD	19h00 – 20h15 PREPARATION PHYSIQUE ADULTES Laurent JULIEN Gymnase du Chapitre
Jeudi	NATATION ADULTES Tous niveaux 1 ligne Séance Libre				NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes d'eau Séance encadrée David MONCHAUD et/ou Gérald VADOT Diplômés BF3 FFTRI				18h - 19h NATATION ADULTES Intermédiaires Séance Technique 1 lignes d'eau Rudi Paqui au bord du bassin	18h30 – 20h COURSE � PIED - D3 stade Léo Lagrange - Chenôve Adrien Naigeon	18h30 - 19h45h COURSE � PIED SECTION JEUNES 14-19 ans El�anore et Tanguy Ranjard Piste du stade Léo Lagrange
Vendredi	NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes Séance Libre				NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre (3 lignes d'eau)				18h - 19h NATATION JEUNES 14 - 18 ans JEUNES 6 - 13 ans encadrement Leonela GENIN	18h – 19h SEANCE PILATES Françoise GAUGRY Salle Cogourdant � Chenôve	18h - 19h15 PREPARATION PHYSIQUE Section Jeunes et Adultes Gymnase du Chapitre Laurent JULIEN Diplômé BF2 FFTRI
Samedi	NATATION ADULTES Tous niveaux 4 lignes Séance Encadrée Laurence BOUARD ou Bruno FERNEY		SECTION JEUNES 6 – 13 ans VTT-course à pied (suivant la saison) Séance encadrée par Tommy Marri�y. Tommy MARRIEY SECTION JEUNES 14 - 19 ans Entraînement vélo et/ou vélo encadré Thomas Lanni			SORTIE VELO ROUTE ADULTES RDV 13h45 au barrage du Lac Kir 3 groupes de niveaux. 1 groupe D3 Performance encadré par Adrien Naigeon 1 Groupe 2 - Allure Sociable (Raphael Castille) 1 groupe 3 - Débutant homme et femme (Julien Montaron)					
Dimanche	NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes Séance Libre		Trail Adulte - Rév Plateau de Chenove ou Combe à la Serpent. Encadrement - en cours de recrutement								