

LUNDI		9h - 10h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre Piscine de Chenôve		12h - 13h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par David MONCHAUD et/ou Gérard VADOT Piscine de Chenôve			18h - 19h NATATION ADULTES Débutants Séance encadrée par Bruno FERNEY Piscine de Chenôve	19h - 20h NATATION SECTION D3 PERFORMANCE Séance encadrée par David MONCHAUD Piscine de Chenôve	
MARDI	7h - 8h30 NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre Piscine de Chenôve			12h - 13h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par David MONCHAUD et/ou Gérard VADOT Piscine de Chenôve			18h30 - 19h45 COURSE à PIED JEUNES Benjamin ; Minime ; Cadet ; Junior Séance encadrée par Léonore OLID et Tanguy RAINIARD Stade Léo Lagrange	18h30 - 20h COURSE à PIED ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par Adrien NAIGEON et Julien MONTARON Stade Léo Lagrange	
MERCREDI	7h30 - 8h45 NATATION ADULTES Tous niveaux Progression 4 nages Séance encadrée par Bruno FERNEY Piscine de Chenôve			12h - 13h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par Bruno FERNEY Piscine de Chenôve		17h - 18h NATATION JEUNES Mini-pousin ; Poussin ; Pupille Séance encadrée par Tommy MARIEY et Olivier DEMACHEL Piscine de Chenôve	18h - 19h NATATION JEUNES Benjamin ; Minime ; Cadet ; Junior Séance encadrée par Léonella GENIN et Léonore OLID Piscine de Chenôve	19h - 20h NATATION SECTION D3 PERFORMANCE Séance encadrée par David MONCHAUD Piscine de Chenôve	19h - 20h15 PREPARATION PHYSIQUE ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par Laurent JULIEN Gymnase du Chapitre
JEUDI	7h30 - 9h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre Piscine de Chenôve			12h - 13h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par David MONCHAUD et/ou Gérard VADOT Piscine de Chenôve		18h - 19h NATATION ADULTES Intermédiaires Séance encadrée par Rudy PAQUJ Piscine de Chenôve	18h30 - 19h45 COURSE à PIED JEUNES Benjamin ; Minime ; Cadet ; Junior Séance encadrée par par Léonore OLID et Tanguy RAINIARD Stade Léo Lagrange	18h30 - 20h COURSE à PIED SECTION D3 PERFORMANCE Séance encadrée par Adrien NAIGEON Stade Léo Lagrange	
VENDREDI	7h - 8h30 NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre Piscine de Chenôve					18h - 19h NATATION JEUNES Pupille ; Benjamin ; Minime ; Cadet ; Junior Séance encadrée par Léonella GENIN Piscine de Chenôve	18h - 19h PILATES SECTION FEMININE Séance encadrée par Françoise GAUGRY Salle René Copgourdant à Chenôve	18h - 19h15 PREPARATION PHYSIQUE ADULTES et JEUNES (Minime ; Cadet ; Junior) Séance encadrée par Laurent JULIEN Gymnase du Chapitre	
SAMEDI		8h30 - 10h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par Laurence BOUARD ou Bruno FERNEY Piscine de Chenôve	10h - 12h VELO et/ou COURSE à PIED SECTION JEUNES Séance encadrée par Tommy MARIEY pour les mini-pousins ; poussins ; pupilles ; benjamins Séance encadrée par Thomas LANNI pour les minimes ; cadets ; juniors Stade Léo Lagrange ou Plateau de Chenôve		SORTIE VELO ROUTE ADULTES RDV 13h45 au barrage du Lac Kir 3 groupes de niveaux Groupe 1 : Section D3 Performance + confirmés (encadré par Adrien NAIGEON) Groupe 2 : Intermédiaires (encadré par Raphaël CASTILLE) Groupe 3 : Débutants (encadré par Julien MONTARON)				
DIMANCHE	7h30 - 9h NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre Piscine de Chenôve		10h - 12h TRAIL ADULTES Tous niveaux Séance encadrée par Vincent BADET et Bérénice PRIAT Plateau de Chenôve ou Combe à la Serpent						