	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 Diplomé 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 à PIED SECTION JEUNES 14-19 ans Sébastien VERY Diplômé BF3 FFTRi Piste du stade léo Lagrange	18h30 – 20h COURSE à PIED ADULTES Piste du stade Léo Lagrange Bernard BOULEY	
Mercredi	NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes Séance Libre				NATATION ADULTES Tous niveaux Séance libre ou encadrée occasionnel (Débutants)			17h - 18h NATATION JEUNES 6 - 13 ans encadrement Leonela GENIN (BF3) et Dominique THIERY (BF2)	18h-19h NATATION SECTION JEUNES 14-19 ans 2 lignes David MONCHAUD	19h00 – 20h15 PREPARATION PHYSIQUE ADULTES Laurent JULIEN Gymnase du Chapitre	19h-20h NATATION ADULTES Tous niveaux 1 ligne Séance Libre
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				18h30-19h30 NATATION SECTION FEMININE Loisir/Découverte Aline LOISY Diplômée BF2 FFTRi	18h30 – 20h COURSE à PIED ADULTES stade Léo Lagrange Chenôve Adrien Naigeon	18h30 - 19h45h COURSE à PIED SECTION JEUNES 14-19 ans Sébastien VERY Piste du stade Léo Lagrange
Vendredi	NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes Séance Libre				NATATION ADULTES Tous niveaux prépa physique dédiée, technique de nage 3 lignes d'eau Séance encadrée Gérald VADOT Diplômés BF3 FFTRi			18h - 19h NATATION JEUNES 6 - 13 ans encadrement Leonela GENIN (BF3) et Dominique THIERY (BF2)	18h - 19h NATATION ADULTES Intermédiaires Séance Technique 1 lignes d'eau Dom Thiery au bord du bassin	18h – 19h SEANCE PILATES SECTION FEMININE Loisir/Découverte Françoise GAUGRY Salle Cogourdant à Chenôve	18h - 19h15 PREPARATION PHYSIQUE Section Jeunes et Adultes Gymnase du Chapitre Laurent JULIEN Diplômé BF2 FFTRi
Samedi	8h30 - 10h NATATION ADULTES Tous niveaux 4 lignes Séance Encadrée Laurence BOUARD		**SECTION JEUNES 6 – 13 ans** VTT-course à pied- Natation (suivant la saison) Séance encadrée par Thomas LANNI diplômé BF2 FFTRi **SECTION JEUNES 14 - 19 ans** Entraînement vélo route encadré Andrien Naigeon			SORTIE VELO ROUTE ADULTES RDV 14h au barrage du Lac Kir avec 2 ou 3 groupes de niveaux					
Dimanche	NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes Séance Libre		(Occasionnel) SORTIE COURSE à PIED NATURE/TRAIL Adultes tous niveaux, Départ Combe à la Serpent. Séance encadrée Christophe GEAY ou Aline LOISY								