	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, Tanguy Ranjard Diplômé BF3 FFTRi Piste du stade léo Lagrange	18h30 – 20h COURSE à PIED ADULTES Piste du stade Léo Lagrange Adrien Naigeon	
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 Tanguy RANJARD et Dominique THIERY (BF2)	18h-19h NATATION **Equipe D3 - Performance** 2 lignes David MONCHAUD	19h00 – 20h15 PREPARATION PHYSIQUE JEUNES ET ADULTES Laurent JULIEN Gymnase du Chapitre	19h-20h NATATION FEMININE 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				18h - 19h NATATION ADULTES Intermédiaires Séance Technique 1 lignes d'eau Dom THIERY au bord du bassin	18h30 – 20h COURSE à PIED ADULTES stade Léo Lagrange Chenôve Adrien Naigeon	18h30 - 19h45h COURSE à PIED SECTION JEUNES 14-19 ans Sébastien VERY 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 6 - 13 ans encadrement Leonela GENIN (BF3) et Dominique THIERY (BF2)	18h - 19h NATATION JEUNES 14 - 18 ans encadrement Leonela GENIN (BF3) et Dominique THIERY (BF2)	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	NATATION ADULTES Tous niveaux 4 lignes Séance Encadrée Laurence BOUARD		**SECTION JEUNES 6 – 13 ans** VTT-course à pied (suivant la saison) Séance encadrée par Thomas LANNI. diplômé BF2 FFTRi ET Tommy MARRIEY **SECTION JEUNES 14 - 19 ans** Entraînement vélo route encadré Andrien Naigeon		SAMEDI 10H-12H SORTIE VELO ROUTE SECTION FEMININE 20 à 23 km/h RDV 14h au barrage du Lac Kir	SORTIE VELO ROUTE ADULTES RDV 13h45 au barrage du Lac Kir avec 2 ou 3 groupes de niveaux. **1 groupe D3 Performance encadré par J. Montaron**					
Dimanche	NATATION ADULTES Tous niveaux 2 lignes Séance Libre										