

	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 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		
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 ADULTES Intermédiaires Séance Technique 2 lignes d'eau Dom Thierry 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	NATATION ADULTES Tous niveaux 4 lignes Séance 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 Adrien 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									