ACTIVITES PROPOSEES PAR L' A. S. P. NATATION : SAISON 2018/2019

MAIL : **ASPNATATION34@GMAIL.COM** - SITE :**WWW.NATATION34.FR** - TEL.: **06.19.50.03.90**

AQUA-GYM (séance 45 mns)

Heures indiquées : début de cours
PB : petit bassin - GB grand bassin

► *PISCINE SPILLIAERT (MTP) : PB*
- **LUNDI : 16 H**
- **MARDI : 9 H - 10 H - 15 H - 16 H - 19 H**
- **MERCREDI : 19 H - 20 H**
- **JEUDI : 9 H - 10 H - 15 H - 16 H GB**
- **VENDREDI : 15 H - 16 H PB & GB - 18 H**

► *PISCINE AMPHITRITE (ST J.VEDAS) : PB*
- **MARDI : 18 H - 19 H**

► *PISCINE NEREIDES (LATTES) : PB*
- **LUNDI : 16 H GB**
- **MARDI : 11 H - 20 H**
- **JEUDI : 16 H 15 - 17 H 15**

► *PISCINE PITOT (MTP) :* GB
- **LUNDI : 18 H - 19 H**

► *PISCINE POSÉIDON (COURNONTERRAL): PB*
- **JEUDI : 17 H - 18 H**

ECOLE DE NATATION (cours de 45 minutes)

► *PISCINE J.VIVES :*	
- MERCREDI : 18 H	**- G BASSIN : NATATION ENFANTS (à partir de 5 ans) & ADOS**
► *PISCINE SPILLIAERT :*	
- MARDI : 17 H 10	**- P BASSIN : JARDIN AQUATIQUE (17h10, 3/5 ans)(18h, 4/6ans)**
- MARDI : 18 H (P Bassin)	**- G BASSIN : NATATION ENFANTS, ADOS**
- MERCREDI : 9 H et 10 H	**- P BASSIN : JARDIN AQUATIQUE et Débutant (de 3/6 ans)**
- JEUDI : 16 H	**- P & G BASSIN : NATATION ADULTES**
- VENDREDI : 16 H 20	**- P BASSIN : JARDIN AQUATIQUE (16h20 & 17h10, 3/5 ans)(18h, 5/6ans) & AQUAGYM**
- VENDREDI : 17 H 10	**- G BASSIN : NATATION ENFANTS, ADOS & (ADULTES à 16h20)**
- VENDREDI : 18 H (P bassin)	
► *PISCINE PITOT :*	
- LUNDI : 18 H	**- G BASSIN : NATATION ENFANTS (à partir de 5 ans) & AQUAGYM à 18h**
19 H	**- G BASSIN : ADULTES DÉBUTANT & PERFECTIONNEMENT + Aquagym à 19h**
► *PISCINE NEREIDES (LATTES):*	
- MARDI : 20 H	**- G BASSIN : ADOS, ADULTES TOUS NIVEAUX (1H et ENTRAINEMENT 1H15)**
- JEUDI : 17 H 15	**- P BASSIN : ENFANTS 4/6 ans (J 17h15)**
► *PISCINE AMPHITRITE :*	
- MERCREDI : 19 H 30	**- G BASSIN : Prépa BAC, NATATION SAUVETAGE ADOS**
- MERCREDI : 20 H 30	**- G BASSIN : ADOS Prépa BAC, ADULTES PERF 1H & ENTRAINEMENT 1h15**

BNSSA & SAUVETAGE

► *PISCINE J.VIVÈS (MTP) :* **- LUNDI DE 20 H A 21 H 30** **et** **- JEUDI DE 20 H A 21 H 30**