

SAINT SEBASTIEN NATATION - Planning

Saison 2018-2019

maj du 5/6/18

PPG : Préparation Physique Généralisée

Année de naissance	Section	Catégorie / nom de groupe		Bassin + Echauffement à sec ou PPG	Jours et Horaires 2018-2019
2013/2012 5-6 ans	Eveil aquatique ENF	Débutants 1 & 2		par 2 groupes : 1 x 45'	Mercredi 18h30-19h15
				par 2 groupes : 1 x 45'	Mercredi 19h15-20h00
				par 2 groupes : 1 x 45'	Vendredi 18h30-19h15
				par 2 groupes : 1 x 45'	Vendredi 19h15-20h00
				par 2 groupes : 1 x 45'	Samedi 12h00-12h45
			par 2 groupes : 1 x 45'	Samedi 12h45-13h30	
2012/2011/2010 6-8 ans	ENF	Sauv'Nage		1 x 45'	Mardi 17h45-18h30
				1 x 45'	Mardi 17h45-18h30
				1 x 45'	Samedi 11h15-12h00
				1 x 45'	Samedi 11h15-12h00
				1 x 45'	Samedi 11h15-12h00
				1 x 45'	Samedi 12h00-12h45
				1 x 45'	Samedi 12h00-12h45
2011/2010 7-8 ans	Pass' Sports de l'eau Pass' Compétition	PASS		2 x 1h	Lundi 19h00-20h00 & Samedi 12h45-13h45
				2 x 1h	Mardi 18h30-19h30 & Samedi 13h45-14h45
				2 x 1h	Mercredi 16h00-17h00 & Samedi 12h45-13h45
				2 x 1h	Mercredi 17h00-18h00 & Samedi 13h45-14h45
				2 x 1h	Mercredi 18h00-19h00 & Samedi 10h00-11h00
F 2010/2009 G 2009/2008	AVENIRS	Compét Avenirs 1	2 x 1h30	Mercredi 14h30-16h00 & Samedi 9h45-11h15	
		Compét Avenirs 2	2 x 1h30	Mercredi 14h30-16h00 & Samedi 9h45-11h15	
F 2008/07/06 G 2007/06/05	JEUNES	Compét Jeunes 3	2x1h45 + 1h30	Lundi 17h45-19h30 & Mercredi 15h45-17h30 & Vendredi 20h00-21h30	
		Compét Jeunes 4	2x1h45 + 2x1h30	Lundi 17h45-19h30 & Mardi 18h15-19h45 & Mercredi 15h45-17h30 & Vendredi 20h00-21h30	
		PPG Jeunes	1h	Jeudi 19h00-20h00	
F 2005/04/03/ 02/01/00/1999.. G 2004/03/02/ 01/00/1999/98..	Compétition	JUNIOR/SENIOR	Junior1	1h45 + 2x2h (base) + 2x1h45 si région	Lundi 19h15-21h00 & Jeudi 18h15-20h15 & Samedi 8h00-10h00 (étirements 10h15-11h00) + si région (ou qualif obtenue) Mercredi 17h15-19h00 & Vendredi 18h30-20h15
			PPG Junior1	1h	PPG Mardi 18h30-19h30
		Junior2/Sénior	3 x 2h (base) + 2x1h45 si région	Lundi 20h00-22h00 & Jeudi 20h00-22h00 & Samedi 8h00-10h00 (étirements 10h15-11h00) + si région (ou qualif obtenue) Mercredi 17h15-19h00 & Vendredi 18h30-20h15	
			PPG Junior2/Sénior	1h	PPG Mardi 19h15-20h15
+ 25 ans	MASTERS	Maîtres Grp1	2 x 1h30 + 2h	Lundi 19h45-21h30 & Jeudi 20h15-22h00 & Samedi 8h00-10h00 + PPG mardi 20h15-21h15	
		Maîtres Grp2	1h30 + 2h	Mardi 20h15-22h00 & Samedi 8h00-10h00 + PPG jeudi 20h30-21h30	
2009/2008 /2007	ENFANTS CM1/CM2/6è	Perf Enf G1	1 x 1h	Mercredi 13h45-14h45	
		Perf Enf G2	1 x 1h	Mercredi 19h00-20h00	
		Perf Enf G3	1 x 1h	Samedi 10h00-11h00	
2006/2005 /2004	JEUNES Collège 5è-4è-3è	Perf Jeunes G1	1 x 1h	Mardi 19h30-20h30	
		Perf Jeunes G2	1 x 1h	Mercredi 13h45-14h45	
		Perf Jeunes G3	1 x 1h	Samedi 11h00-12h00	
2003/2002/2001	ADOS Lycée 2nde-1ère-Term	Perf Ados G1	1 x 1h	Jeudi 20h00-21h00	
		Perf Ados G2	1 x 1h	Samedi 11h00-12h00	
2000 et avant	ADULTES (+18ans)	Perf Aquaf	1 groupe : 1 x 1h	Lundi 20h00-21h00	
		Perf Ad1	1 groupe : 1 x 1h	Lundi 21h00-22h00	
		Perf Ad2	2 groupes : 1 x 1h	Lundi 21h00-22h00 OU Mardi 19h45-20h45 Mardi 20h45-21h45	
		Perf Ad3	3 groupes : 1 x 1h	OU Mercredi 19h00-20h00 OU Jeudi 21h00-22h00	
		Perf Ad4	1 groupe : 1 x 1h30	Mercredi 20h00-21h30	
		Perf Ad5	1 groupe : 1 x 2h	Mercredi 20h00-22h00	