

## CNBL Planning Hebdomadaire



SAISON 2025 - 2026



Merci de bien vouloir cocher la ou les séances choisies et de joindre ce document à votre dossier d'inscription

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Apprentissage	Ecole de nage			17h15			
				18h15			
Apprentissage	ADOS			18h30			
				19h30			
Apprentissage	ADOS - ADULTES					19h40	14h00
						20h40	15h00
Apprentissage	ADULTES débutants				18h00		
					19h00		
Apprentissage	ADULTES avancés				19h00		
					20h00		
Techniques	BNSSA	18h30					
		20H00					
Techniques	Natation						8h30
	Synchronisée						9h30
Performance	ADOS - ADULTES		19h40	13h30		18h00	13h00
			20h40	15h00		19h30	15h00
Performance	Triathlon VELO et/ou	18h15	18h15	15h30			15h30
	CAP	19h15	19h15	17h00			17h00

## Performance, Optimiser ses performances à différents niveaux d'engagement.

**Compétiteurs**, chronos et compétitions officielles **Non compétiteurs**, profils sportifs, triathlètes, masters, nageurs loisirs exigeants

Techniques, Acquérir les techniques spécifiques à la pratique.

Tous public

## Apprentissage, Acquérir les fondamentaux de la natation quel que soit l'âge.

Enfants: Ecole de nage, familiarisation, apprentissage technique de nage

ADOS: perfectionnement, développement de l'autonomie

Adultes: Initiation tardive ou reprise, travail de la technique de nage

BNSSA: Amélioration de la nage en vue de l'examen

Natation synchronisée: Amélioration de la technique de nage