



INSCRIPTION 2023 /24

SEANCES NATATION

JOUR	HORAIRES	ENCADRANT	PUBLIC
LUNDI	18H45-19h45	VINCENT GAILLARD	Sénior-Adultes apprentissage
MARDI	19h40-20h40	Maitre-Nageur CCOM	Ados-adultes
MERCREDI	14h -15h	Eva PERRIN	Compétiteurs
MERCREDI	16h-17h	Eva PERRIN	Enfant loisir
MERCREDI	17h-18h	Eva PERRIN	Ados loisir
JEUDI	19h-20h	VINCENT GAILLARD	Sénior-Adultes apprentissage
VENDREDI	18h-19h30	Eva PERRIN	Compétiteur
VENDREDI	19h40-20h40	Eva PERRIN	Ados-adultes
SAMEDI	9h-10h	Eva PERRIN	Natation synchronisée
SAMEDI	10h-11h	Eva PERRIN	Adultes apprentissages
SAMEDI	13h-15h	Eva PERRIN	Compétiteurs
SAMEDI	14h-15h	Eva PERRIN	loisirs tout à âge

** Découverte des différentes activités nautiques : plongeon, water-polo-natation synchronisée

SEANCES RENFORCEMENT MUSCULAIRE

JOUR	HORAIRES	ENCADRANT	PUBLIC
MERCREDI	18H30 - 19h30	Eva PERRIN	TOUT PUBLIC

SEANCES entrainement triathlon *

JOUR	HORAIRES	ENCADRANT	PUBLIC
MERCREDI	15H30- 17H	Mireille / Claude	TRIATHLETE enfants/ados
SAMEDI	8h - 9h	Eva / Claude	TRIATHLETE adultes/Ados
SAMEDI	15H30- 17H	Eva / Claude	TRIATHLETE enfants

*sortie vélo ou course et en cas de mauvais temps entrainement dans une salle de 16h à 17h

cnbl71500@gmail.com

tel : 06,24,83,557,75

<https://www.club-natation-louhans.com/>