

Bassin d'apprentissage

JARDIN AQUATIQUE/ DEBUTANT/ INTERMEDIAIRE/ENF

(2017-2011)

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
17h30-18h15 ENF NAT 37 2015-2013	17h30-18h15 ENF NAT 38 2015-2013			17h30-18h15 ENF NAT 39 2015-2013		
18h15-19h Jardin Aqua Débutant NAT31 2017-2015	18h15-19h Jardin Aqua Débutant NAT32 2017-2015			18h15-19h Jardin Aqua Débutant NAT33 2017-2015		
19h-19h45 Jardin Aqua Inter NAT34 2016-2014	19h-19h45 Jardin Aqua Inter NAT35 2016-2014			19h-19h45 Jardin Aqua Inter NAT36 2016-2014		

Bassin de 25m Intérieur

Initiation (2015-2013) / Avenir (2013-2010)

Perfectionnement / Précompétition/ Compétition

lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi
				9h30-10h15 Avenir Loisir NATL1 10h15-11h Avenir Loisir NATL2
17h30-18h30 Ini Perf NAT 41 18h30-19h30 Ini Pré-Comp NAT43	17h30-18h30 Ini Perf NAT 42 18h30-19h30 Ini Pré-Comp NAT43	16h00-18h00 Avenir (50m) Comp2 NAT51	17h30-18h30 Ini Perf NAT 41 18h30-19h30 Ini Perf NAT 42 19h30-20h30 Ini Pré-Comp NAT43	
17h30-18h30 Avenir Pré Comp1a NAT53 18h30-19h30 Avenir Pré Comp1b NAT54 19h30-20h30 Avenir Pré Comp2 NAT55	17h30-18h30 Avenir Pré Comp1a NAT53 18h30-19h30 Avenir Pré Comp1b NAT54 19h30-20h30 Avenir Pré Comp2 NAT55		17h30-18h30 Avenir Pré Comp1a NAT53 18h30-19h30 Avenir Pré Comp1b NAT54 19h30-20h30 Avenir Pré Comp2 NAT55	
17h30-19h Avenir Comp1 NAT52 19h00-20h30 Avenir Comp2 NAT51	17h30-19h Avenir Comp1 NAT52 19h00-20h30 Avenir Comp2 NAT51		17h30-19h Avenir Comp1 NAT52 19h00-20h30 Avenir Comp2 NAT51	

AQUA ADULTES

Classique / Jogging/ Palmes / Training / Tonic (2004 et avant)

★ **Nouveauté 2020**

lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				8h00-8h45 Aqua Soft Romain NAT 03 (bassin apprentissage) 9h00-9h45 Aqua Jogging Romain NAT 17 (25m intérieur) 9h45-10h30 Aqua Jogging Romain NAT 18 (25m intérieur)
	11h-11h45 Aqua classique François NAT 02 (bassin apprentissage)	11h-11h45 Aqua classique Anthony NAT 05 (bassin apprentissage)	11h-11h45 Aqua classique Anthony NAT 06 (bassin apprentissage)	
20h-20h45 Aqua Tonic Olivier NAT 10 (bassin apprentissage)	20h00-20h45 Aqua Training Olivier NAT 13 (bassin apprentissage)		20h-20h45 Aqua Training Olivier NAT 07 (bassin apprentissage)	
20h45-21h30 Aqua Tonic Olivier NAT 11 (bassin apprentissage)	20h45-21h30 Aqua Tonic Olivier NAT 14 (bassin apprentissage)		20h45-21h30 Aqua Training Olivier NAT19 (bassin apprentissage) ★ 20h30-21h15 Aqua Palmes Romain NAT29 (25m intérieur) ★	

ADULTES Natation

Débutants / Loisirs / Compétition / Sénior

★ **Nouveauté 2020**

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
	6h45-8h15 Loisirs Olivier NAT 26 (25m int.)	7h45-9h00 Loisirs NAT 21 et 25 Anthéa (25m int.) 7h45-9h00 Loisirs NAT 22 et 24 Anthéa (25m int.) 9h00-10h Loisirs NAT 28 Anthéa (50m ext.)	6h45-8h15 Loisirs NAT 27 François (25m int.)	6h45-8h15 Adultes loisirs NAT 26 (50m ext.) 11h-11h45 Aqua Senior François NAT30 (25m intérieur)	7h00-8h30 Loisirs NAT 27 Olivier (50m ext.) 8h30-9h45 Loisirs NAT 23 Anthéa /François (50 m ext.) 8h30-9h45 Loisirs NAT 25 Anthéa /François (50 m ext.) 8h30-9h30 Débutants Olivier NFSO4 (25m int.) 9h45-11h00 Loisirs NAT 24 Anthéa /François (50m ext..) 9h45-11h00 Master François NAT 75 (50m ext.)	10h00-11h30 Loisirs NAT 28 Romain (50m ext.)
20h30-22h00 Loisirs NAT 21 Anthéa (25m int.)	20h30-22h00 Master NAT 75 François (25m int.)	20h30-22h00 Master NAT 75 François (25m int.)	20h30-22h00 Loisirs NAT 23 Anthony (25m int.)	20h30-21h30 Débutants Hugo NFSO3 (bassin apprenti.)	20h30-22h00 Loisirs NAT 22 (25m int.) 20h30-22h00 Master NAT 75 François (25m int.)	

JEUNES / JUNIORS / SENIORS

Loisirs / Compétition



NATATION

www.cao-natation.com

contact@cao-natation.com

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	6h30-8h30 Ju. Se. Comp1 NAT 71 (25mint.)		6h30-8h30 Ju. Se. Comp1 NAT 71 (25mint.)	6h30-8h30 Ju. Se. Comp1 NAT 71 (25mint.)	
		15h00-16h00 Jeune Lois. NATL3 (50m ext.)			13h00-15h00 NAT 71 50m
17h30-18h30 Ado Perf NAT 63 (50m ext.)			17h30 18h30 NAT 63 50m		
17h30-19h Jeune Comp2 NAT 62 (50m ext.)				17h30 19h00 NAT 62 50m	
18h30-20h30 Jeune Comp1 NAT 61 (50m ext.)	18h30 20h30 NAT 61 50m		18h00 20h30 NAT 61 50m	18h30 20h30 NAT 61 50m	
19h-20h30 Jun. Sen. Comp2 NAT 72 (50m ext.)	19h 20h30 NAT 72 50m		19h 20h30 NAT 72 50m	19h 20h30 NAT 72 50m	
18h00-20h30 Jun. Sen. Comp1 NAT 71 (50m ext.)	18h00 20h30 NAT 71 50m		18h00 20h30 NAT 71 50m	18h00 20h30 NAT 71 50m	

NATATION ARTISTIQUE

Loisirs / Compétition

lundi	Mardi	Mercredi	J e u d i	Vendredi	Samedi
		15h00-16h30 Loisir NATS9 (50m int.) 15h00-16h30 Benj. Avenir NATS2 (50m ext.)			
	17h30-18h30 Initiation NATS1 (25m int.) (2011-2008)	16h30-18h00 Espoir NATS3 (50m ext.) 16h30-18h00 JS NATS4 (50m ext.)		17h30-19h30 Benj. Avenir NATS2 (50m ext.)	16h00-18h00 Benj. Av. NATS2 (Gymnase) 16h00-18h00 Espoir NATS3 (Gymnase) 16h00-18h00 J. S. NATS4 (Gymnase)
18h30-20h30 Loisir NATS9 (25m int.)	18h30-20h30 Espoir NATS3 (50m ext.) (2009-2006)	18h30-20h30 Junior Sénior NATS4 (50m ext.) (2008-2005)		19h30-21h30 Espoir NATS3 (50m ext.) 19h30-21h30 Junior Senior NATS4 (50m ext.)	18h30-20h30 Initiation NATS1 (25m int.) 18h30-20h30 Benj. Avenir NATS2 (25m int.) 18h30-20h30 Espoir NATS3 (25m int.) 18h30-20h30 Junior Sénior NATS4 (25m int.)

WATER POLO



lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					11h00-12h30 NATW1 (25m int.)
	20h30-22h00 NATW1 (25m int.)			20h30-22h00 NATW1 (25m int.)	

