


2016-2017 – Dès le 12 septembre 2016

LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENREDI	SAMEDI		DIM.
Domin'o 10h-11h00			Apprentissage 2 9h40-10h20			Entraînement performance avec MNS 8h15-9h15	Tortue 10h00-10h40	Bébés nageurs 4 – 18 mois 10h-10h45	
			Aqua phobie 2 13h00-13h40				Hippocampe 10h50-11h30	Bébés nageurs 18 mois – 4 ans 10h45-11h30	
	Entraînement performance-libre 12h à 13h45		Tortue 14h10-14h50	Entraînement performance-libre 12h à 13h45			Étoile de mer 11h40-12h20	Tortue 11h40-12h20	
			Hippocampe 15h-15h40				Étoile de mer 12h30-13h10	Étoile de mer 12h30-13h10	
			Sardine 15h50-16h30				Entraînement performance avec MNS 17h00 à 18h00		
	Tortue 17h30-18h10	Sardine 17h30-18h10				Hippocampe 17h15-17h55		BNSSA 17h30-18h30	
	Sardine 18h20-19h	Dauphin 18h20-19h	Apprenti-Sauveteur (Prérequis : Dauphin) 17h30-18h20	Évolution 17h20-18h00	Apprentissage 2 17h20-18h00	Tortue 18h05-18h45	Sardine 18h05-18h45	Cours enfants :	
	Perfectionnement 19h10-20h00			Perfectionnement 18h10-19h		Dauphin 19h-19h40		Bébés nageurs	
	Évolution 20h10-20h50			Entraînement performance-libre 19h-20h				Étoile de mer	

Cours adultes :

Domin'o
Apprentissage 1
Apprentissage 2
Évolution
Perfectionnement
Entraînement performance Ado/Adl

www.aquacap.fr

 Centre aquatique aquacap