

# Ambérieu Natation Bugey Côtière 2024-2025



## ENF 1

Filles (2018-2017)  
Garçons (2018-2017)  
1 séance par semaine

Lundi 17h30	45 min
Mercredi 12h45	45 min
Vendredi 18h15	45 min

## ENF 2

Filles (2017-2016)  
Garçons (2017-2016)  
2 séances par semaine

Lundi 19h15	45 min
Mercredi 18h15	45 min
Jeudi 17h15	45 min
Vendredi 17h30	45 min

## ENF 3

Filles (2016-2015)  
Garçons (2016-2015)  
2 séances par semaine

Mardi 17h15	1 heure
Mercredi 17h45	1 heure
Vendredi 19h	1 h15

## DAUPHINS 1

Filles (2016-2015-2014)  
Garçons (2016-2015-2014)  
1 séance par semaine

Lundi 20h	45 min
Mercredi 16h45	45 min

## DAUPHINS AVENIRS

Filles (2015-2014-2013)  
Garçons (2015-2014-2013)  
1 ou 2 séances par semaine

Mercredi 13h30	1 heure
Mercredi 18h45	1 heure
Vendredi 17h15	1 heure
Samedi 08h30	1 heure

## DAUPHINS JEUNES

Filles (2013-2012-2011)  
Garçons (2013-2012-2011)  
1 ou 2 séances par semaine

Lundi 18h15	1 heure
Mercredi 16h45	1 heure
Jeudi 18h15	1 heure
Samedi 08h30	1 heure

## DAUPHINS JUNIORS

Filles (2011 et avant)  
Garçons (2011 et avant)  
1 ou 2 séances par semaine

Lundi 19h45	1 heure
Mercredi 18h15	1 heure
Vendredi 20h15	1 heure

## DAUPHINS 1+

Filles (2013 et avant)  
Garçons (2013 et avant)  
1 séance par semaine

Lundi 20h	45 min
Mercredi 17h30	45 min

## AVENIRS

Filles & garçons  
(2014 et après)  
3 séances par semaine

Mardi 17h15	1h30
Mercredi 14h30	1h30
Jeudi 18h	1h30
Samedi 9h30	1h30

## BENJAMINS

Filles (2013-2012)  
Garçons (2013-2012)  
4 séances par semaine

Lundi 18h15	1h30
Mardi 18h45	1h30
Mercredi 16h15	1h30
Jeudi 19h30	1h30
Samedi 11h	1h30

## JUNIORS/ SENIORS JUNIORS/ SENIORS +

Filles (2011 et avant)  
Garçons (2011 et avant)

Lundi 16h30	1h45	JS et JS+ horaires aménagés
Mardi 18h15	2h	JS+ et JS (sans horaires aménagés)
Mercredi 13h30	1h45	JS+
Mercredi 16h30	1 heure	Séance terrestre (JS+)
Mercredi 16h20	1h25	JS
Jeudi 16h30	1h45	JS et JS+ horaires aménagés
Jeudi 19h15	1h45	JS+ et JS
Vendredi 18h15	2h	JS+
Samedi 9h30	1h30	JS et JS+ (sans horaires aménagés)

## MAITRES

1 séance ou +

Lundi 20h45	1 heure
Mardi 20h15	1 heure
Mercredi 19h15	1h15
Vendredi 20h15	1 heure
Samedi 11h	1h



Le club se réserve le droit de modifier tout horaire en fonction du nombre d'inscrits dans les différents créneaux d'entraînement.

Début de la saison d'entraînement  
(hors groupes compétitions)  
Lundi 16 septembre 2024