



## ENF 1

Filles (2015-2016)  
Garçons (2014-2015-2016)

Mardi 17h30	45 min
Mercredi 13h00	45 min
Mercredi 14h45	45 min
Vendredi 18h15	45 min

## ENF 2

Filles (2014 et après)  
Garçons (2013 et après)  
2 séances par semaine

Lundi 19h00	45 min
Mercredi 13h00	45 min
Vendredi 17h30	45 min
Samedi 8h30	45 min

## ENF 3

Filles (2013 et après)  
Garçons (2012 et après)  
2 séances par semaine

Lundi 17h30	45 min
Mercredi 13h45	1h00
Jeudi 18h15	1h00

## DAUPHINS 1

Filles (2014-2013-2012)  
Garçons (2014-2013-2012)  
1 séance par semaine

Jeudi 17h30	45 min
-------------	--------

## DAUPHINS 1+

Filles (2011 et avant)  
Garçons (2011 et avant)  
1 séance par semaine

Lundi 19h45	45 min
-------------	--------

## DAUPHINS AVENIRS

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

Mercredi 12h00	1h00
Mercredi 18h45	1h00
Vendredi 17h30	1h00

## DAUPHINS JEUNES

Filles (2011-2010-2009)  
Garçons (2010-2009-2008)  
2 séances par semaine

Lundi 18h00	1h00
Samedi 09h15	1h00
Mercredi 19h45*	1h00

\* sous réserve de confirmation des lignes d'eau

## DAUPHINS JUNIORS

Filles (2008 et avant)  
Garçons (2007 et avant)  
2 séances par semaine

Lundi 19h30	1h00
Mercredi 19h45	1h00
Vendredi 20h	1h00

## AVENIRS/ JEUNES 1

Filles (2011 à 2013)  
Garçons (2010 à 2012)

Mardi 17h30	PPG + 1h
Mercredi 16h00	PPG + 1h
Jeudi 18h15	PPG + 1h
Samedi 10h30	PPG + 1h
Samedi 11h45	PPG + 1h

## JEUNES

Filles (2008 -2009-2010)  
Garçons (2007-2008-2009)

Lundi 18h15	PPG + 1h
Mardi 18h45	PPG+1h
Mercredi 17h15	PPG+1h15
Jeudi 19h30	PPG + 1h15
Vendredi 18h30	PPG + 1h15

## JUNIORS/ SENIORS

Filles (2007 et avant)  
Garçons (2006 et avant)

Lundi 20h30	1h15
Mercredi 15h15	1h30
Vendredi 19h	1h30
Samedi 10h15	1h30

## JUNIORS/ SENIORS +

Filles (2008 et avant)  
Garçons (2007 et avant)

Mardi 18h15	1h45
Mercredi 13h45	1h30
Jeudi 19h15	1h45
Samedi 11h45	1h45

## MAITRES

Lundi 20h30	1h15
Mardi 20h00	1h15
Mercredi 20h45	1h00
Vendredi 20h30	1h00



## SEANCES TERRESTRES

Juniors / Séniors + (2 séances, 1 heure)	Mercredi 15h30
	Vendredi 18h30
Juniors / Séniors	Mercredi 14h00

## HORAIRES AMENAGES

JUNIORS/ SENIORS +  
Etablissements partenaires

Lundi 16h30	1h30
Mardi 12h30 (lycée)	1h
Jeudi 12h30 (lycée)	1h
Jeudi 16h30	1h30

Le club se réserve le droit de modifier tout horaire en fonction du nombre d'inscrits et des conditions sanitaires de reprise des activités d'entraînement

Début de la saison d'entraînement  
(hors groupes compétitions)  
Lundi 23 septembre