

Créneaux Entraînement  
ESB Natation-Triathlon Saison 2014 - 2015

		17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	
<b>LUNDI</b>	Ligne 1	ENF1 LUNDI			INITIATION		Masters 1 / SENIORS						
	Ligne 2	Débutant 2			ACQUISITION		Masters 2						
	Ligne 3	Débutant 1		DEVELOPPEMENT				AQUAFORM					
	Ligne 4	Eveil		ELITE									
<b>MARDI</b>	Ligne 1	ENF 3			ACQUISITION								
	Ligne 2	ELITE											
	Ligne 3	ENF 2			DEVELOPPEMENT								
	Ligne 4	PROMO JEUNES			PROMO ADOS								
<b>MERCREDI</b>	Ligne 1				DEVELOPPEMENT								
	Ligne 2				ELITE								
	Ligne 3				INITIATION		Masters 2						
	Ligne 4				ACQUISITION		Masters 1						
<b>JEUDI</b>	Ligne 1						Perf. Adulte		TRIATHLON				
	Ligne 2						ELITE/DEV						
	PPG				PPG		PPG						
	Ligne 3						AQUAFORM		Masters 1				
<b>VENREDI</b>	Ligne 1				ACQUISITION		ELITE				Loisir Adulte Vendredi		
	Ligne 2				INITIATION		DEVELOPPEMENT				Perf Adultes		
	PPG				PPG		PPG						
	Ligne 3				ENF2		PROMO ADOS		Natation Ados		TRATHLON / MASTERS		
Ligne 4				ENF 3		PROMO JEUNES		Natation Jeunes		TRIATHLON / MASTERS			
<b>SAMEDI</b>	Ligne 1	Loisir Adulte Samedi			ENF 1 SAMEDI								
	Ligne 2	PERF ADULTES			Natation Enfants								
	Ligne 3	AQUAFORM			AQUAFORM								
	Ligne 4												
<b>DIMANCHE</b>	Ligne 1	17H00			19H00								
	Ligne 2	ELITE (DEV)											
	Ligne 3	En fonction de la prépa certaines semaines											
	Ligne 4	Pour augmenter le volume et pour travail spécifique											
		8h00		8h30		9h00		9h30		10h00			
		13h45		14h30		16h00							

Planning prévisionnel  
Version du 9 juin 2014  
Peut-être soumis à modifications

LIGNES PAR NIVEAU