

DOUARNENEZ NATATION

Saison 2018-2019

Jours et horaires des entrainements.

Tortues : Samedi 14h15-15h → **Magali**

Pirates : Mardi 17h15-18h → **Julien**

ou Samedi 14h15-15h → **Hélène**

Miniclub 2 : Mardi 17h-18h et Samedi 13h30-14h15 → **Hélène**

Miniclub 1 : Mercredi 15-16h et Samedi 13h30-14h15 → **Julien et Magali**

Pass'compétition : Lundi 17h-18h, Mercredi 15h-16h et Vendredi 17h-18h30 → **Hélène**

Espoir : Lundi 16h45-17h45, Mardi 15h45-17h15 (SSN) ou 17h30-19h, Mercredi 13h-14h (PPG), 14h-15h Natation, Jeudi 15h45-17h (SSN), Samedi 13h30-15h → **Julien et Hélène**

Elite : Lundi 17h45-19h15, Mardi 15h45-17h15 (SSN) ou 17h30-19h, Mercredi 17h-18h Musculation, 18h-20h Natation, Jeudi 15h45-17h (SSN), Jeudi 18h-19h (**Nathalie**), Vendredi 17h-18h30, Samedi 13h30-15h → **Julien**

Maitres : Lundi 16h15-17h15 (arrivée 1/4h avant pour se changer et ne pas croiser les scolaires aux vestiaires), Mardi 19h45-21h15 (1^{er} niveau), 21h-22h (2^{ème} niveau), Jeudi 15h45-17h (2^{ème} Niveau), 19h-20h (1^{er} niveau), Samedi 8h30-9h30 → **Karine et Julien**

Circuit Départemental : Mardi 19h-20h → **Julien**

Promotion : Mardi et Jeudi 15h45-17h (SSN) → **Hélène et Karine**

SSN - Section Sportive Natation Collège-Lycée

PPG – Préparation Physique Généralisée