

GROUPES « NÉMO » 2013 / 2014 / 2015

1 ou 2 séances d' 1/2 Heure dans le **bassin ludique** avec **1 parent accompagnateur**.

1. Lundi (Lud) 18h00 – 18h30	2. Lundi (Lud) 18h30 – 19h00	3. Mardi (Lud) 18h00 – 18h30
4. Mardi (Lud) 18h30 – 19h00	5. Vendredi (Lud) 18h00 – 18h30	6. Vendredi (Lud) 18h30 – 19h00

GROUPES « DAUPHINS BLANCS » 2011 / 2012 / 2013

1 ou 2 séance(s) de 40 mn en **bassin d'apprentissage** ou **ludique**

1. Lundi (Lud) 18h00 – 18h40	2. Lundi (Lud)d) 18h40 – 19h20	
3. Mardi (App) 17h00 – 17h40	4. Mardi (App) 17h40 – 18h20	5. Mardi (App) 18h20 – 19h00
6. Mercredi (App) 15h00 – 15h40	7. Mercredi (App) 15h40 – 16h20	8. Mercredi (App) 16h20 – 17h00
9. Mercredi (App) 18h00 – 18h40	10. Mercredi (App) 18h40 – 19h20	11. Mercredi (App) 19h20 – 20h00
12. Jeudi (Lud) 17h00 – 17h40	13. Jeudi (Lud) 17h40 – 18h20	14. Jeudi (Lud) 18h20 – 19h00
15. Vendredi (Lud) 17h00 – 17h40	16. Vendredi (Lud) 17h40 – 18h20	17. Vendredi (Lud) 18h20 – 19h00
18. Samedi (App) 13h00 – 13h40	19. Samedi (App) 13h40 – 14h20	20. Samedi (App) 14h20 – 15h00
21. Samedi (App) 16h00 – 16h40	22. Samedi (App) 16h40 – 17h20	23. Samedi (App) 17h20 – 18h00
24. Samedi (App) 18h00 – 18h40	25. Samedi (App) 18h40 – 19h20	

GROUPES « DAUPHINS VIOLETS » 2011 / 2012

1 ou 2 séances d'1 Heure dans le **bassin de 25 m** ou **bassin d'apprentissage** ou **ludique**

1. Mardi (App) 17h00 – 18h00	2. Mercredi (25m) 15h00 – 16h00	
3. Mercredi (25 m) 16h00 – 17h00	4. Mercredi (App) 16h00 – 17h00	5. Mercredi (25m) 17h00 – 18h00
6. Jeudi (Lud) 17h00 – 18h00	7. Jeudi (25m) 17h00 – 18h00	
8. Vendredi (App) 17h00 – 18h00	9. Vendredi (App) 18h00 – 19h00	
10. Samedi (App) 16h00 – 17h00	11. Samedi (25m) 17h00 – 18h00	12. Samedi (25m) 17h00 – 18h00
13. Samedi (App) 18h00-19h00	14. Samedi (25m) 18h00- 19h00	

GROUPES « DAUPHINS GRIS » 2008/ 2009 / 2010

1 ou 2 séances d'1 Heure dans un des 4 bassins (**App, Ludique, bassin int 25m ou bassin ext 50m**)

1. Lundi 19h00 – 20h00 (Lud)	2. Mardi 18h00 – 19h00 (App)	3 Mercredi 15h00-16h00 (25m)
4. Mercredi 15h00 – 16h00 (25m)	5. Mercredi 16h00 – 17h00 (25m)	6. Mercredi 17h00 – 18h00 (App)
7. Mercredi 17h00 – 18h00 (App)	8. Mercredi 18h00 – 19h00 (App)	9. Mercredi 19h00-20h00 (App)
10 Jeudi 18h00 – 19h00 (Lud)	11. Vendredi 17h00 – 18h00 (App)	12. Vendredi 18h00-19h00 (App)
13. Samedi 12h00 – 13h00 (App)	14. Samedi 15h00 – 16h00 (25m)	15. Samedi 14h00 - 15h00 (50m)
16 Samedi 15h00 –16h00 (50m)	17. Samedi 17h00 – 18h00 (App)	18. Samedi 18h00 – 19h00 (25m)
19. Samedi 19h00 – 20h00 (App)		

Chi

GROUPES « DAUPHINS BLEUS » de 10 ans à 13 ans

1 à plusieurs séance(s) d'1 Heure dans le **bassin intérieur de 25 m** ou le **bassin extérieur de 50 m**

1. Lundi 18h30 – 19h30 (50 m)		
2. Mardi 19h00 – 20h00 (25 m)	3. Mardi 18h00 – 19h00 (50m)	4. Mardi 18h00 – 19h00 (50 m)
5. Mercredi 14h00 – 15h00 (50m)	6. Mercredi 15h00 – 16h00 (50 m)	
7. Mercredi 16h00 – 17h00 (50 m)	8. Mercredi 17h00 – 18h00 (25 m)	9. Mercredi 18h00 – 19h00 (25 m)
10. Mercredi 19h00 – 20h00 (25 m)	11. Vendredi 19h00 – 20h00 (25 m)	
12. Vendredi 18h00 – 19h00 (50 m)	13. Samedi 12h00 – 13h00 (50m)	
14. Samedi 13h00 – 14h00 (50 m)	15. Samedi 15h00 – 16h00 (25 m)	16. Samedi 14h00 – 15h00 (50 m)
17. Samedi 15h00 – 16h00 (50 m)	18. Samedi 17h00 – 18h00 (50 m)	19. Samedi 19h00 – 20h00 (25 m)
20. Samedi 19h00 – 20h00 (25m)		

GROUPES « DAUPHINS MARINES » de 14 à 16 ans

1 à plusieurs séance(s) d'1 Heure dans le **bassin intérieur de 25 m** ou le **bassin extérieur de 50 m**

1. Mardi 19h00 – 20h00 (50 m)	2. Mercredi 14h00 – 15h00 (50 m)	3. Mercredi 15h00 – 16h00 (50 m)
4. Mercredi 16h00 – 17h00 (50 m)	5. Mercredi 18h00 – 19h00 (25 m)	6. Mercredi 19h00 – 20h00 (50 m)
7. Jeudi 18h30 – 19h30 (50 m)	8. Vendredi 18h00 – 19h00 (50 m)	9. Samedi 11h00 – 12h00 (50 m)
10. Samedi 16h00 – 17h00 (50 m)	11. Samedi 18h00-19h00 (50m)	

GROUPES PRÉ-COMPÉTITION

GROUPES « DAUPHINS VERTS » 2009 / 2010 /2011

2 séances d'1 Heure dans le **bassin intérieur de 25 m**

1. Mardi 18h00 – 19h00 Vendredi 18h00 – 19h00	2. Mercredi 16h00 – 17h00 Samedi 13h00 – 14h00	3. Mercredi 17h00 – 18h00 Samedi 13h00 – 14h00
--	---	---

GROUPES « DAUPHINS JAUNES » 2009 / 2010

2 séances d'1 Heure dans le **bassin intérieur de 25 m**

1. Mercredi 18h00 – 19h00 Samedi 12h00 – 13h00

GROUPES « DAUPHINS ORANGES » 2008 / 2009

4 séances d'1 Heure dans le **bassin intérieur de 25 m ou 50m**

1. Mardi 17h00 – 18h00 Mercredi 12h30 - 14h00 Vendredi 17h00 – 18h00 Samedi 12h00 – 13h00
--

GROUPES « DAUPHINS ROUGES » 2007 / 2008

4 séances d'1 Heure dans le **bassin intérieur de 25 m et le bassin extérieur de 50 m**

1. Lundi 17h00 – 18h30 (50m) gym 17h/17h30 Mercredi 12h30 – 14h00 (50 m) Jeudi 17h00 – 19h30 (50 m) gym 17h/18h00 Samedi 16h00 – 17h00 (25m)

GROUPE « MASTERS » COMPÉTITION

4 séances d'1 Heure dans le **bassin extérieur de 50 m**

1. Lundi 18h30 - 19h30 Mardi 19h00 – 20h00 + travail à sec 18h00-19h00 Vendredi 19h00 – 20h00 + travail à sec 18h00-19h00 Samedi 19h00 – 20h00

GROUPES « MASTERS» 16 ans et +

1 à plusieurs séance(s) d'1 Heure dans le **bassin extérieur de 50 m + 1 séance de travail à sec**

1. Lundi (50m)	12h30 – 13h30	2. Lundi (50m)	18h30 – 19h30	3. Lundi (50m)	19h30 – 20h30
4. Mardi (50m)	19h00 – 20h00	5. Mercredi (50m)	19h00 – 20h00	6. Jeudi (50m)	12h30 – 13h30
7. Jeudi (50m)	18h30 – 19h30	8. Vendredi (50m)	18h30 – 19h30	9. Vendredi (50m)	19h00-20h00
10. Samedi (50m)	11h00 – 12h00	11. Samedi (50m)	12h00 – 13h00	12. Samedi (50m)	13h00-14h00
13. Samedi (50m)	16h00 – 17h00	14. Samedi (50m)	19h00 – 20h00	15. travail à sec Samedi	18h00-19h00

GROUPES « PALMES AU FEMININ »

1 séance d'1 Heure dans le **bassin extérieur de 50 m**

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. Mercredi
(50m) | 19h00- 20h00 |
| 2. Samedi
(50m) | 17h00-18h00 |

GROUPES « HANDISPORTS»

1 séance d'1 Heure dans le **bassin d'apprentissage**

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. Mercredi
(App) | 14h00 – 15h00 |
|----------------------|---------------|

GROUPES « AQUAPHOBIE / APPRENTISSAGE ADULTES»

1 séance de 40 mn en **bassin d'apprentissage** ou ludique

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Lundi
(Lud) | 19h20 – 20h00 |
|-------------------|---------------|