

Ambérieu Natation Bugey Côtière 2022-2023



ENF 1

Filles (2016-2017)
Garçons (2015-2016-2017)

Mardi 17h45	45 min
Mercredi 13h45	45 min
Vendredi 18h15	45 min

ENF 2

Filles (2015 et après)
Garçons (2014 et après)
2 séances par semaine

Lundi 19h00	45 min
Mercredi 13h00	45 min
Vendredi 17h30	45 min
Samedi 11h00	45 min

ENF 3

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

Lundi 17h30	45 min
Mercredi 12h45	1h00
Vendredi 19h00	1h15
Samedi 11h00	1h00

DAUPHINS 1

Filles (2015-2014-2013)
Garçons (2015-2014-2013)
1 séance par semaine

Mercredi 16h45	45 min
Jeudi 17h15	45 min

DAUPHINS AVENIRS

Filles (2014-2013-2012)
Garçons (2013-2012)
1 ou 2 séances par semaine

Mercredi 12h00	1h00
Mercredi 18h00	1h00
Vendredi 17h30	1h00
Samedi 08h30	1h00

DAUPHINS JEUNES

Filles (2012-2011-2010)
Garçons (2011-2010-2009)
1 ou 2 séances par semaine

Lundi 18h00	1h00
Mercredi 14h00	1h00
Jeudi 18h15	1h00
Samedi 08h30	1h00

DAUPHINS JUNIORS

Filles (2009 et avant)
Garçons (2008 et avant)
1 ou 2 séances par semaine

Lundi 19h45	1h00
Mercredi 18h15	1h00
Vendredi 20h15	1h00

DAUPHINS 1+

Filles (2012 et avant)
Garçons (2012 et avant)
1 séance par semaine

Lundi 20h00	45 min
Mercredi 17h30	45 min

AVENIRS/ JEUNES 1

Filles (2012 à 20124)
Garçons (2011 à 2014)

Lundi 18h15	1h30
Mardi 17h30	1h15
Mercredi 14h30	1h30
Jeudi 18h00	1h30

AVENIRS+ JEUNES 1+ JEUNES 2&3

Filles (2010 à 2013)
Garçons (2009 à 2012)

Mardi 18h45	1h30
Mercredi 16h15	1h45
Jeudi 19h30	1h30
Vendredi 18h30	1h45
Samedi 09h30	1h30

JUNIORS/ SENIORS

Filles (2009 et avant)
Garçons (2008 et avant)

Lundi 19h45	1h30
Mercredi 15h15	1h30
Jeudi 19h15	1h45
Samedi 09h30	1h30

JUNIORS/ SENIORS +

Filles (2009 et avant)
Garçons (2008 et avant)

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

MAITRES

2 séances ou +

Lundi 20h45	1h00
Mardi 20h15	1h00
Mercredi 19h15	1h15
Vendredi 20h15	1h00
Samedi 12h00	1h15



HORAIRES AMENAGES

JUNIORS/ SENIORS +
Établissements partenaires

Lundi 16h30	1h30
Mardi 12h00 (lycée)	1h
Jeudi 12h00 (lycée)	1h
Jeudi 16h30	1h45

SEANCES TERRESTRES

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

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 19 septembre 2022