

Ambérieu Natation Bugey Côtière 2019-2020

ENF 1

Sauv'nage FFN

1 séance par semaine

Lundi	17h30 à 18h15
Mardi	17h45 à 18h30
Mercredi (1)	16h00 à 16h45
Mercredi (2)	17h30 à 18h15
Vendredi	18h15 à 19h00

ENF 2

Pass'sports de l'eau FFN

2 séances par semaine

Lundi	17h30 à 18h15
Mardi	17h30 à 18h15
Mercredi	18h15 à 19h00
Vendredi	17h30 à 18h15

ENF 3

Pass'Compétition FFN

2 séances par semaine

Lundi	18h15 à 19h30
Mercredi	17h45 à 19h00
Jeudi	17h30 à 18h45

DAUPHINS 1

(2010 et avant)

1 cours par semaine

Mercredi (1)	12h00 à 12h45
Mercredi (2)	16h45 à 17h30
Samedi	8h30 à 9h15

DAUPHINS 2

(2005 et avant)

2 cours par semaine

Lundi	21h00 à 22h00
Mercredi (1)	12h45 à 13h30
ou	
Lundi	21h00 à 22h00
Mercredi (2)	16h00 à 16h45
ou	
Mercredi (1)	12h45 à 13h30
Vendredi	20h30 à 21h30
ou	
Mercredi (1)	12h45 à 13h30
Samedi	11h30 à 12h15

DAUPHINS 2 JEUNES

(2009 à 2006)

2 cours par semaine

Mercredi	15h15 à 16h00
Vendredi	17h30 à 18h15
ou	
Mercredi	15h15 à 16h00
Samedi	09h15 à 10h00



D2+

(2 à 3 cours par semaine)

Lundi	21h00 à 22h00
Mardi	20h00 à 21h30
Mercredi	16h45 à 17h45
Vendredi	20h30 à 21h30
Samedi	10h00 à 11h30

MAITRES

(1 à 2 cours par semaine)

Lundi	21h00 à 22h00
Mardi	20h00 à 21h30
Mercredi	20h15 à 21h30
Vendredi	20h30 à 21h30
Samedi	10h00 à 11h30

MAITRES

(3 cours et +)

Lundi	21h00 à 22h00
Mardi	20h00 à 21h30
Mercredi	20h15 à 21h30
Vendredi	20h30 à 21h30
Samedi	10h00 à 11h30

AVENIRS*

Lundi	18h à 19h30
Mercredi	18h45 à 20h15
Jeudi	17h15 à 19h00
Vendredi	18h45 à 20h30

JEUNES*

Lundi	19h15 à 21h00
Mardi	18h15 à 20h00
Mercredi	13h15 à 15h15
Jeudi	18h45 à 20h30
Samedi	12h à 14h00

TC*

Lundi	19h15 à 21h00
Mardi	18h15 à 20h00
Mercredi	13h15 à 15h15 + muscu
Jeudi	18h45 à 20h30
Samedi	Muscu + 12h15 à 14h00

* les horaires de PPG (préparation physique générale) sont inclus dans les créneaux