*Club Nautique Tournesol Chasseneuil*

**ADULTES: Lundi** et **Mercredi** : 19h – 20h

 **Jeudi** : 12h15 – 13h30 ou/et 20h – 21h

 **Samedi** : 10h – 11h

**GROUPE DE L’EAU: Mercredi** : 13h30 – 14h15 ou 14h15 – 15h

 **Samedi** : 13h – 13h45

**GROUPE LOISIRS: Mercredi** : 15h – 16h ; **Samedi** : 13h45 – 15h

* **ADOS (+16 ans) après entretien avec Mathieu** **: Samedi** 10h – 11h

**GROUPE COMPETITION: Mardi** et **Vendredi** : 19h – 20h30 ; **Mercredi** : 15h – 16h ;

 **Jeudi** 20h – 21h

 **Samedi** : 13h45 – 15h

**Prévoir de venir 10 à 15mn avant l’heure de l’entraînement pour faire échauffement à sec.**

**BEBES NAGEURS: Samedi** : 11h10 – 11h45

**AQUA – BIKE: Lundi** : 12h15 – 13h ou 13h05 – 13h50

 **Mardi** : 12h15 – 13h ou 13h05 – 13h50

 **Mercredi** : 11h50 – 12h35

 **Jeudi** : 17h – 17h45 / 17h45 – 18h30 / 18h30 – 19h15 / 19h15 – 20h

 **Samedi** : 12h00 – 12h45

**CIRCUIT TRAINING : Mercredi :** 11h – 11h45

**HORAIRES AMENAGES: Mardi**: 16h – 17h30

 **Vendredi** : 16h – 17h45