

CLUB DE NATATION DE PLAN-LES-OUATES

Horaire des groupes 2009/10

Flippers I – entraîneurs: Werner Gamper & Lorelei Jaunin

| | | |
|-------|------------------------|---------------------------|
| LUNDI | 17.30 – 18.00 h. Gym + | 18.00 - 18.45 h. Natation |
| JEUDI | 17.00 – 17.30 h. Gym + | 17.30 - 18.25 h. Natation |

Flippers II – entraîneur Gaëtan Richard

| | | |
|----------|------------------------|-------------------------------------|
| LUNDI | 16.30 – 17.00 h. Gym + | 17.00 - 18.00 h. Natation |
| VENDREDI | 16.30 – 17.00 h. Gym + | 17.00 - 18.00 h. Natation |
| SAMEDI | | 08.00 - 09.00 h. Natation sélection |

Flippers III – entraîneur Elena Sommaruga

| | | |
|----------|------------------------|--|
| LUNDI | 16.45 – 17.15 h. Gym + | 17.15 - 18.30 h. Natation |
| MERCREDI | 15.30 – 16.30 h. Gym | |
| JEUDI | 18.00 – 18.30 h. Gym + | 18.35 - 19.50 h. Natation |
| SAMEDI | | 08.00 - 09.00 h. Natation sélection c/o groupe Juniors |

Compétition Juniors – entraîneur Ralph Schallon, assistant Benoît Chalut

| | | |
|----------|----------------------------|--|
| LUNDI | 18.30 – 19.15 h. Gym + | 19.15 - 20.30 h. Natation |
| MARDI | 16.45 - 17.00 h. Gainage + | 17.00 - 18.30 h. Natation |
| MERCREDI | 13.45 - 14.00 h. Gainage + | 14.00 - 16.00 h. Natation (sélection) |
| JEUDI | 17.45 – 18.30 h. Gym + | 18.35 - 20.05 h. Natation |
| VENDREDI | 16.45 - 17.00 h. Gainage + | 17.00 - 18.30 h. Natation |
| SAMEDI | | 08.00 - 09.15 h. Natation + 09.30 - 10.15 h. Gym |

Compétition Elite – entraîneur Michel Hess, assistant Gaëtan Richard

| | | |
|----------|----------------------------|---------------------------|
| LUNDI | 18.30 – 18.45 h. Gainage + | 18.45 - 20.30 h. Natation |
| MARDI | 18.00 – 18.45 h. Muscul + | 19.00 - 20.30 h. Natation |
| MERCREDI | 17.15 – 17.30 h. Gainage + | 17.30 - 19.30 h. Natation |
| JEUDI | 17.35 – 18.20 h. Muscul + | 18.35 - 20.05 h. Natation |
| VENDREDI | 17.15 – 17.30 h. Gainage + | 17.30 - 19.30 h. Natation |
| SAMEDI | 08.45 - 09.00 h. Gainage + | 09.00 - 11.00 h. Natation |

LU/MA/ME/VE 06.00 - 07.15 h. Natation (sur convocation)

Groupes ADOS – entraîneurs Mélanie & Werner Gamper

| | |
|-------|---------------------------|
| LUNDI | 19.30 – 20.30 h. Natation |
| JEUDI | 18.35 – 20.05 h. Natation |

Groupes ADULTES

Compétition Masters – entraîneur Ralph Schallon

| | | |
|----------|------------------|----------|
| LUNDI | 19.30 – 20.30 h. | Natation |
| MARDI | 19.00 – 20.15 h. | Natation |
| VENDREDI | 18.30 – 19.30 h. | Natation |
| SAMEDI | 08.00 – 09.00 h. | Natation |
| MA/JE | 06.00 – 07.15 h. | Natation |

Adultes – entraîneur Ralph Schallon

| | | |
|-------|------------------|----------|
| MARDI | 20.15 – 21.45 h. | Natation |
|-------|------------------|----------|

Natation pour Tous – entraîneur Ralph Schallon

| | | |
|-------|------------------|----------|
| MARDI | 20.15 – 21.15 h. | Natation |
|-------|------------------|----------|

NATATION SYNCHRONISEE – responsable Saskia Bossy

| | | | |
|----------|--------------------|-------------------------|---|
| MARDI | 18.00 – 18.30 h. | Avancées (à sec) | Saskia Bossy |
| | + 18.30 – 20.15 h. | | |
| | 20.15 – 21.45 h. | Masters | Saskia Bossy |
| VENDREDI | 18.00 – 19.30 h. | Avancées | Saskia Bossy |
| SAMEDI | 08.00 – 09.00 h. | Masters | Saskia Bossy |
| | 08.30 – 09.00 h. | Avancées (à sec) | Saskia Bossy |
| | + 09.00 – 10.00 h. | | |
| | 08.30 – 09.00 h. | Débutantes (à sec) | Anniki Koby |
| | + 09.00 – 10.00 h. | | |
| | 09.30 – 10.00 h. | Initiées I + II (à sec) | Kerria/Cédrine (I) / Chantal Mattatia (II) |
| | + 10.00 – 11.00 h. | | |

AQUA-GYM – responsable Françoise Gamper

| | | |
|----------|------------------|-----------|
| LUNDI | 20.30 – 22.00 h. | 2 groupes |
| JEUDI | 20.00 – 22.00 h. | 2 groupes |
| VENDREDI | 16.30 – 17.30 h. | Aqua-walk |

ECOLE DE NATATION – responsable Françoise Gamper

| | | |
|-------|------------------|--------------------|
| MARDI | 16.30 – 19.00 h. | Moyens à avancés |
| JEUDI | 16.30 – 18.30 h. | Débutants à moyens |