

# CLUB DE NATATION DE PLAN-LES-OUATES

## Horaire des groupes 2010/11

### Cours de perfectionnement – moniteur: Morgan Bregigeon (à confirmer)

MARDI	17.00 – 17.45 h. Natation
JEUDI	17.00 – 17.45 h. Natation

### Jeunesse B – entraîneur: Katia Volpicelli

LUNDI	16.30 – 17.00 h. Gym +	17.00 – 17.45 h. Natation
JEUDI	17.15 – 17.45 h. Gym +	17.45 – 18.30 h. Natation

### Jeunesse A – entraîneur: Leïla Pettinelli

LUNDI	17.15 – 17.30 h. Gym +	17.30 – 18.45 h. Natation
JEUDI	18.00 – 18.30 h. Gym +	18.35 – 19.45 h. Natation
VENDREDI	16.30 – 17.00 h. Gym +	17.00 – 18.00 h. Natation

### Compétition Juniors – entraîneur: Benoît Chalut

LUNDI	18.45 – 19.30 h. Gym +	19.30 – 20.30 h. Natation
MARDI	16.45 – 17.00 h. Gainage +	17.00 – 18.30 h. Natation
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 – 09.00 h. Natation c/o Elite B

### Compétition Elites A + B – entraîneur: Michel Hess, coach: Ralph Schallon

LUNDI	18.00 – 18.45 h. Muscul (A)+18.45 – 20.30 h. Natation	
MARDI	18.30 – 19.00 h. Gym +	19.00 – 20.30 h. Natation
MERCREDI	13.45 – 14.00 h. Gainage +	14.00 – 16.00 h. Natation (B)
	17.15 – 17.30 h. Gainage +	17.30 – 19.30 h. Natation (A)
JEUDI	17.30 – 18.20 h. Muscul (A)+18.35 – 20.05 h. Natation	
VENDREDI	17.15 – 17.30 h. Gainage +	17.30 – 19.30 h. Natation
SAMEDI		08.00 – 09.15 h. Natation (B) + 09.30-10.15 Gym (B)
	08.45 – 09.00 h. Gainage +	09.00 – 11.00 h. Natation (A)
LU/MA/ME/JE/VE		06.00 – 07.15 h. Natation (A, sur convocation)

### Groupe ADOS non compétiteurs – entraîneurs Mélanie & Werner Gamper

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

### Groupe ADOS ex-compétiteurs

MARDI	17.45 – 19.00 h. Natation
SAMEDI	07.45 – 09.00 h. Natation (sur convocation)

## Groupes ADULTES

### Compétition Masters – entraîneurs: Benoît Chalut & 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	(sur convocation)
MA/JE	06.00 – 07.15 h.	Natation	(sur convocation)

### Adultes – entraîneur Benoît Chalut

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

### Natation pour Tous – entraîneur Benoît Chalut

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

### NATATION SYNCHRONISEE – responsable Saskia Bossy

MARDI	18.00 – 18.30 h. + 18.30 – 20.15 h. 20.15 – 21.45 h.	Avancées (à sec) Masters	<b>Saskia Bossy</b> <b>assistée de Fanny Hostettler</b> <b>Saskia Bossy</b>
VENDREDI	18.00 – 19.30 h.	Avancées	<b>Saskia Bossy</b> <b>assistée d'Ermantine Bossy</b>
SAMEDI	08.00 – 09.00 h. 08.30 – 09.00 h. + 09.00 – 10.00 h. 08.30 – 09.00 h. + 09.00 – 10.00 h. 09.30 – 10.00 h. + 10.00 – 11.00 h.	Masters Avancées (à sec) Débutantes (à sec) Initiées I + II (à sec)	<b>Saskia Bossy</b> <b>Saskia Bossy</b> <b>Gaëlle Hostettler</b> <b>Cédrine Sublet (I) / Emma Koby (II)</b>

### AQUA-GYM – responsable Françoise Gamper

LUNDI	20.30 – 22.00 h.	2 groupes
JEUDI	20.05 – 22.00 h.	2 groupes
VENDREDI	16.30 – 17.30 h.	Aqua-walk

### ECOLE DE NATATION – responsables: Stéphane Kilian (mardi) & Françoise Gamper (jeudi)

MARDI	16.30 – 18.55 h.	Moyens à avancés
JEUDI	16.30 – 18.25 h.	Débutants à moyens