

CLUB DE NATATION DE PLAN-LES-OUATES

Horaire des groupes 2011/12

Cours de perfectionnement – moniteurs: Fatima Lindo & Morgan Bregigeon

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

Jeunesse B – entraîneur: Katia Volpicelli

LUNDI 16.30 – 16.55 h. Gym + 17.00 – 17.45 h. Natation
JEUDI 17.15 – 17.40 h. Gym + 17.45 – 18.30 h. Natation

Jeunesse A – entraîneur: Leïla Pettinelli

LUNDI 17.15 – 17.40 h. Gym + 17.45 – 18.45 h. Natation
JEUDI 18.00 – 18.30 h. Gym + 18.35 – 19.45 h. Natation
VENDREDI 16.30 – 16.55 h. Gym + 17.00 – 18.00 h. Natation

Craig Norrey/Fatima Lindo

Compétition Juniors B – entraîneur: Ralph Schallon

LUNDI 18.00 – 18.35 h. Gym + 18.45 – 20.00 h. Natation
MARDI 16.45 – 17.00 h. Gainage + 17.00 – 18.30 h. Natation
MERCREDI 13.45 – 14.00 h. Gainage + 14.00 – 15.30 h. Natation
JEUDI 17.45 – 18.25 h. Gym + 18.35 – 20.05 h. Natation
VENDREDI 16.45 – 17.00 h. Gainage + 17.00 – 18.30 h. Natation

Compétition Juniors A – entraîneur: Lionel Künzler

LUNDI 18.30 – 19.05 h. Gym + 19.15 – 20.30 h. Natation
MARDI 18.45 – 18.55 h. Gainage + 19.00 – 20.15 h. Natation
MERCREDI 15.15 – 15.25 h. Gainage + 15.30 – 17.30 h. Natation
JEUDI 17.45 – 18.25 h. Gym (salle)+18.35 – 20.05 h. Natation
VENDREDI 17.15 – 17.25 h. Gainage + 17.30 – 19.30 h. Natation

Groupe ADOS non compétiteurs – entraîneurs: Mélanie & Werner Gamper

LUNDI 19.30 – 20.30 h. Natation
MARDI 17.45 – 19.00 h. Natation (ex-compétiteurs)
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
MA/JE	06.00 – 07.15 h.	Natation (Ralph)

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	Saskia Bossy assistée de Fanny Hostettler Saskia Bossy
VENDREDI	18.00 – 19.30 h.	Avancées	Saskia Bossy assistée d'Ermantine Bossy
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)	Saskia Bossy Saskia Bossy Gaëlle Hostettler Cédrine Sublet (I) / Emma Koby (II)

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