

Les nageurs doivent se conformer à l'horaire de leur groupe. Il sont tenus d'arriver assez en avance, de manière à pouvoir être prêt à s'entraîner, changés et avec leurs affaires, ainsi que pour aider à l'installation du matériel.
Prière de se doucher avant l'entraînement.

Cercle des Nageurs Monthey - Planning horaire saison 2026-2027 - GROUPES LOISIR

	Reprise des entraînements Master lundi 07.09.2026 / Adulte jeudi 03.09.2026			Reprise des entraînements Junior / Dauphin / Grenouille lundi 07.09.2026		
	Masters	Adulte Perfection.	Adulte Init. (par 5 cours)	Junior	Dauphin	Grenouille
Lundi	19h30 - 20h30				16h45 - 17h45	
Mercredi	20h30 - 21h45	20h30 - 21h45				
Jeudi	19h30 - 20h30	19h40 - 20h25		16h45 - 17h45		16h45 - 17h45
Vendredi	06h15 - 07h30 *		20h00 - 20h30 initiation 1 20h35 - 21h05 initiation 2 21h10 - 21h40 initiation 3			
Samedi			12h45 - 13h15 initiation 2 ou 3			

Les nageurs du groupe Junior ou Dauphin s'entraînant 2x par semaine viennent la 2ème fois avec le groupe Junior ou Dauphin.
Les nageurs des groupes Masters et Adultes Perfectionnement peuvent venir aux horaires de l'autre groupe en accord avec les entraîneurs, et pour autant que les lignes d'eau soient disponibles

RELÂCHES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

Cercle des Nageurs Monthey - Planning horaire saison 2026-2027 - GROUPES PERFORMANCE

	Reprise des entraînements C1 / C2 / C3 lundi 24.08.2026			Reprise des entraînements groupes Kids / Avenir / Novice lundi 31.08.2026		
	C1	C2	C3	Kids	Avenir	Novice
Lundi	18h00 - 20h30	18h00 - 20h30	17h45 - 19h30	16h45 - 18h00	16h45 - 18h00	16h45 - 17h45
Mardi	Matin 06h15 - 07h30 Soir 17h15-19h30	Matin 06h15 - 07h30 Soir 17h15-19h30	17h15-19h30	17h15-19h00		
Mercredi	12h00 - 13h30 Natation PP 14h30 - 15h30	12h00 - 13h30 Natation PP 14h30 - 15h30	12h10 - 13h25 PP 18h00 - 19h30	12h10 - 13h25 PP 18h00 - 19h30 Pour les 2017 et plus vieux	12h10 - 13h25 PP 18h00 - 19h30 Pour les 2017 et plus vieux	15h00 - 16h00
Jeudi	18h00 - 20h30	18h00 - 20h30	17h45 - 19h30	16h45 - 18h00	16h45 - 18h00	
Vendredi	Matin 06h15 - 07h30 Soir 19h00-20h00	Matin 06h15 - 07h30 Soir 19h00-20h00				

Les nageurs des groupes C1/C2 sont tenus de s'échauffer/stretch 10 minutes avant/après chaque entraînement.

EN PRINCIPE RELÂCHES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES - INFOS SI ENTRAÎNEMENTS DURANT LES VACANCES