

**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 2023-2024 - GROUPES LOISIR

<b>Reprise des entraînements pour tous les groupes la semaine du 04.09.2023</b>					
	<b>Masters</b>	<b>Adulte</b>	<b>Junior</b>	<b>Dauphin</b>	<b>Grenouille</b>
<b>Lundi</b>	Avec le club des Marsouins à Ollon 20h10 - 21h10			16h40 ouverture porte 16h50 -17h45	16h40 ouverture porte 16h50 - 17h45
<b>Mercredi</b>	20h20 ouverture porte 20h30 - 21h45 22h00 sortie du bâtiment	20h20 ouverture porte 20h30 - 21h45 22h00 sortie du bâtiment			
<b>Jeudi</b>	19h20 ouverture porte 19h30 - 20h30		16h40 ouverture porte 16h50 -17h45		16h40 ouverture porte 16h50 - 17h45
<p>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 peuvent venir aux horaires de l'autre groupe en accord avec les entraîneurs            Pour les Masters, le vendredi matin 6h00-7h15, les entraînements n'ont lieu que sur demande et lorsque le groupe Compétition a l'entraînement (se renseigner auprès de l'entraîneur compétition)</p> <p style="text-align: center;"><b>RELÂCHES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES</b></p>					

## Cercle des Nageurs Monthey - Planning horaire saison 2023-2024 - GROUPES PERFORMANCE

Les nageurs des groupes Espoir et Compétition sont tenus de s'échauffer/stretching 10 minutes avant/après chaque entraînement.  
 La condition physique le mercredi soir a lieu à la salle du Cinquantoux et est réservée aux nageurs des groupes Compétition (dès 12 ans)

<b>Reprise des entraînements Compétition C1/C2/C3 21.08.2023</b>			<b>Reprise des entraînements Kids / Avenir 28.08.2023</b>		
	<b>C1</b>	<b>C2</b>	<b>C3</b>	<b>Kids</b>	<b>Avenir</b>
<b>Lundi</b>	17h20 ouverture porte 17h30 - 17h45 PP 17h50 - 19h30 Natation	17h20 ouverture porte 17h30 - 17h45 PP 17h50 - 19h30 Natation	17h20 ouverture porte 17h30 - 17h45 PP 17h50 - 19h30 Natation	16h40 ouverture porte 16h50 -18h00 Natation	16h40 ouverture porte 16h50 -18h00 Natation
<b>Mardi</b>	17h05 ouverture porte 17h15-17h25 PP 17h30-19h30 Natation	17h05 ouverture porte 17h15-17h25 PP 17h30-19h30 Natation	17h05 ouverture porte 17h15-17h25 PP 17h30-19h30 Natation	17h20 ouverture porte 17h30-18h45 Natation	
<b>Mercredi</b>	11h50 ouverture porte 12h00 - 13h25 Natation <b>Prép. Phys. Cinquantoux</b> 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. mat. - 19h30 sortie du bâtiment	11h50 ouverture porte 12h00 - 13h25 Natation <b>Prép. Phys. Cinquantoux</b> 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. mat. - 19h30 sortie du bâtiment	11h50 ouverture porte 12h00 - 13h25 Natation <b>Prép. Phys. Cinquantoux</b> 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. mat. - 19h30 sortie du bâtiment		
<b>jeudi</b>	17h20 ouverture porte 17h30 - 17h45 PP 17h50 - 19h30 Natation	17h20 ouverture porte 17h30 - 17h45 PP 17h50 - 19h30 Natation	17h20 ouverture porte 17h30 - 17h45 PP 17h50 - 19h30 Natation	16h40 ouverture porte 16h50 -18h00 Natation	16h40 ouverture porte 16h50 -18h00 Natation
<b>vendredi*</b>	<b>Matin</b> 06h00 ouverture porte 06h05 - 07h20 Natation 07h30 sortie du bâtiment <b>Soir</b> 19h50 ouverture porte 20h00 - 21h15 Natation 21h30 sortie du bâtiment	<b>Matin</b> 06h00 ouverture porte 06h05 - 07h20 Natation 07h30 sortie du bâtiment <b>Soir</b> 19h50 ouverture porte 20h00 - 21h15 Natation 21h30 sortie du bâtiment			

**INFOS EN COURS DE SAISON SI ENTRAÎNEMENTS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES**

\* Le vendredi, à évaluer selon nombre de nageurs si nous maintenons deux entraînements