

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 2024-2025 - GROUPES LOISIR

	Reprise des entraînements Master / Adulte 09.09.2024		Reprise des entraînements Junior / Dauphin / Grenouille 02.09.2024		
	Masters	Adulte INI / PERF	Junior	Dauphin	Grenouille
Lundi	19h20 ouverture porte 19h30 - 20h30			16h40 ouverture porte 16h50 - 17h50	16h40 ouverture porte 16h50 - 17h50
Mercredi	20h20 ouverture porte 20h30 - 21h45	Adulte Perfectionnement (PERF) 20h20 ouverture porte 20h30 - 21h45 endurance, autonomie avec Masters			
Jeudi		Adulte Perfectionnement (PERF) 19h20 ouverture porte 19h30 - 20h30 technique	16h40 ouverture porte 16h50 - 17h50		16h40 ouverture porte 16h50 - 17h50
Vendredi	06h00 ouverture porte 06h05 - 07h20 Natation * 07h30 sortie du bâtiment	Adulte Initiation (INI) 20h00 - 20h35 20h40 - 21h15			

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
* Pour les Masters, le vendredi matin 6h05-7h20, les entraînements n'ont lieu que sur demande en accord avec l'entraîneur compétition lorsque le groupe Compétition a l'entraînement

RELÂCHES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

Cercle des Nageurs Monthey - Planning horaire saison 2024-2025 - GROUPES PERFORMANCE

	Reprise des entraînements C1 / C2 / C3 / Kids 19.08.2024			Reprise des entraînements Avenir / Novice 02.09.2024	
	C1 / C2	C3	Kids	Avenir	Novice
Lundi	17h50 ouverture porte 18h00 - 18h15 PP 18h15 - 20h15 Natation	17h40 ouverture porte 17h50 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	17h40 ouverture porte 17h50 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	16h40 ouverture porte 16h50 - 18h00	16h40 ouverture porte 16h50 - 17h50
Mardi	Matin dès 02.09.2024 06h00 ouverture porte 06h05 - 07h20 Natation 07h30 sortie du bâtiment Soir 17h05 ouverture porte 17h15-17h30 PP 17h30-19h30 Natation	17h05 ouverture porte 17h15-17h30 PP 17h30-19h30 Natation	17h20 ouverture porte 17h30-19h00 Natation		
Mercredi	Midi dès 02.09.2024 11h50 ouverture porte 12h00 - 13h25 Natation PPMC dès 09.09.2024 Après-midi à confirmer horaire à confirmer	Midi dès 02.09.2024 11h50 ouverture porte 12h00 - 13h25 Natation Soir PP5 dès 02.09.2024 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. /19h30 sortie bâtiment	Soir PP5 dès 02.09.2024 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. /19h30 sortie bâtiment		
jeudi	17h50 ouverture porte 18h00 - 18h15 PP 18h15 - 20h15 Natation	17h40 ouverture porte 17h50 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	17h40 ouverture porte 17h50 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	16h40 ouverture porte 16h50 - 18h00	16h40 ouverture porte 16h50 - 17h50
vendredi	Matin dès 02.09.2024 06h00 ouverture porte 06h05 - 07h20 Natation 07h30 sortie du bâtiment PPMC dès 09.09.2024 Soir horaire à confirmer				

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

La condition physique (PP5) le mercredi soir a lieu à la salle du Cinquantoux - Europe 95 - Monthey - et est réservée aux nageurs des groupes C3/Kids (programme encore provisoire)
La condition physique (PPMC) le mercredi et vendredi soir a lieu à la salle de fitness - Digue 8 - Monthey - et est réservée aux nageurs des groupes C1/C2 (programme encore provisoire)

INFOS EN COURS DE SAISON SI ENTRAÎNEMENTS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES