

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 2025-2026 - GROUPES LOISIR

	Reprise des entraînements Master / Adulte mercredi 10.09.2025		Reprise des entraînements Junior / Dauphin / Grenouille jeudi 04.09.2025		
	Masters	Adulte INI / PERF	Junior	Dauphin	Grenouille
Lundi	19h20 ouverture porte 19h30 - 20h30			16h35 ouverture porte 16h45 - 17h45	16h35 ouverture porte 16h45 - 17h45
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	16h35 ouverture porte 16h45 - 17h45		16h35 ouverture porte 16h45 - 17h45
Vendredi	06h10 ouverture porte 06h15 - 07h25 Natation * 07h35 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 6h15-7h25, 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 2025-2026 - GROUPES PERFORMANCE

	Reprise des entraînements C1 / C2 / C3 / Kids lundi 25.08.2025			Reprise des entraînements Avenir / Novice jeudi 04.09.2025	
	C1 / C2	C3	Kids	Avenir	Novice
Lundi	17h50 ouverture porte 18h00 - 18h15 PP 18h15 - 20h15 Natation	17h35 ouverture porte 17h45 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	17h35 ouverture porte 17h45 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	16h35 ouverture porte 16h45 - 18h00	16h35 ouverture porte 16h45 - 18h00
Mardi	Matin dès sem. du 15.09.2025 06h10 ouverture porte 06h15 - 07h25 Natation 07h35 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 sem. du 15.09.2025 11h50 ouverture porte 12h00 - 13h25 Natation PPMC dès sem. du 15.09.2025 14h30 - 15h30 PP Bus 103 Reposieux 14h15 Bus 103 Pont du Rhône 15h45	Soir PP5 dès sem. du 15.09.2025 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. /19h30 sortie bâtiment	Soir PP5 dès sem. du 15.09.2025 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. /19h30 sortie bâtiment Pour les 2016 et plus vieux	Soir PP5 dès sem. du 15.09.2025 18h00 ouverture porte et prép. mat. 18h10 - 19h20 PP 19h20 rang. /19h30 sortie bâtiment Pour les 2016 et plus vieux	12h00 ouverture porte 12h10 - 13h25 Natation
jeudi	17h50 ouverture porte 18h00 - 18h15 PP 18h15 - 20h15 Natation	17h35 ouverture porte 17h45 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	17h35 ouverture porte 17h45 - 18h00 PP 18h00 - 19h30 Natation	16h35 ouverture porte 16h45 - 18h00	16h35 ouverture porte 16h45 - 17h45
vendredi	Matin dès 08.09.2025 06h10 ouverture porte 06h15 - 07h25 Natation 07h35 sortie du bâtiment PPMC dès sem. du 15.09.2025 arriver à 18h45 / 19h00 - 20h00 PP Bus 103 Gare CFF 18h14 Bus 103 Pont du Rhône 20h05				

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/Avenir (programme encore provisoire)

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

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