

# EC ORLÉANS



## CRENEAUX D'ENTRAINEMENT - 2023/2024 - SUR RESERVE DE VALIDATION DEFINITIVE PAR LES SERVICES DE LA MAIRIE

### ECOLE DE NATATION

O'iri - 45 min			
Lundi	17h15-18h	O'iri 1	25m Int.
Mardi	17h15-18h	O'iri 2	25m Int.
Mercredi	9h-9h45	O'iri 3	25m Int.
Mercredi	11h-11h45	O'iri 4	25m Int.
Jeudi	17h15-18h	O'iri 5	25m Int.
Vendredi	17h15-18h	O'iri 6	25m Int.

Marara - 1h			
Lundi	18h15-19h15	Marara 1	25m Int.
Mardi	18h15-19h15	Marara 2	25m Int.
Mercredi	10h-11h	Marara 3	25m Int.
Mercredi	15h-16h	Marara 4	25m Int.
Jeudi	18h15-19h15	Marara 5	25m Int.
Vendredi	18h15-19h15	Marara 6	25m Int.

Raïra - 2 x 1h		
Mardi	18h15-19h15	25m Int.
Mercredi	10h-11h	25m Int.
Mercredi	16h15-17h15	25m Int.
Jeudi	18h15-19h15	25m Int.
Vendredi	18h15-19h15	25m Int.

Marara/Raïra 2-1h		
Mardi	17h-18h	L'O
Jeudi	17h-18h	L'O

### LOISIRS (Adultes et Adoslescents)

Adultes - 1 ou 2 x 1h		
Lundi	9h30-10h30	50m
Mardi	19h-20h	L'O
Mardi	20h-21h suivant disponibilité	25m Int. 50m
Mercredi	9h30-10h30	50m
Mercredi	19h-20h	25m Int.
Jeudi	12h-13h	L'O
Jeudi	19h-20h	L'O
Jeudi	19h30-20h30	25m Int.
Samedi	11h30-12h30	50m

Ados - 1 ou 2 x 1h		
Lundi	19h30-20h30	25m Int.
Mardi	18h-19h	L'O
Jeudi	18h-19h	L'O
Samedi	11h30-12h30	50m

Adultes débutants - 45 min		
Mardi	19h15-20h00	25m Int.

Nager Forme Santé - 45 min		
Lundi	9h45-10h30	25m Int.

Aguasport - 45 min (1er trimestre)		
Samedi	12h45-13h30	25m Int.

### COMPETITION

jeunes - 3 x 1h30		
Lundi	18h00-19h30	25m Int.
Mercredi	17h30-19h00	25m Int.
Vendredi	19h15-20h45	25m Int.

Groupe "objectif région et plus"		
Lundi	18h30-20h30	50m
Mardi	18h30-20h	50m
Mercredi	16h-18h	50m
Jeudi	18h30-20h	50m
Vendredi	18h30-20h30	50m
Samedi	9h30-11h30	50m

Masters/Triathlon			
Lundi	12h-13h30	Masters	25m Ext.
Mardi	20h-21h30	Masters	50m
Mercredi	12h-13h15	Masters	50m
Jeudi	20h-21h30		50m
Vendredi	12h-13h30		50m
Samedi	9h30-11h30		50m