



CERCLE des NAGEURS SAINTAIS

Piscine Louis STARZINSKY - 1, cours Charles DE GAULLE – 17100 SAINTES

☎ 07 81 05 25 59

✉ cnssaintes17@gmail.com

Suivez-nous sur <https://cns-saintes.sportsregions.fr> mais aussi sur les réseaux sociaux !



SEMAINE DU 24 AU 27 FEVRIER 2025

GROUPES APPRENTISSAGES & LOISIRS

PITCHOUNS

	Pitchoun 1	Pitchoun 2	Pitchoun 3
Lundi Mercredi Vendredi	16h00 – 16h45	16h45 – 17h30	17h30 – 18h15

INITIATION

Ini 1 – Ini 2 – Ini 3	Ini 4 – Ini 5 – Ini 6
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 16h30 -17h00	Lundi et mercredi 11h30 – 12h15 Vendredi 18h -18h45

PERFECTIONNEMENT

Perf Pass'Sport	Perf Technique
Lundi et mercredi 16h30 - 17h30	Lundi et mercredi 17h30 – 18h30
Mardi, jeudi et vendredi 16h00 - 17h00	Mardi jeudi et vendredi 16h00 – 17h00

ADOS

Ado 1	Ado 2
Lundi et mercredi 18h30 - 19h30	Lundi et mercredi 18h30 - 19h30
Mardi, jeudi et vendredi 17h00 - 18h00	Mardi, jeudi et vendredi 17h00 - 18h00

GROUPES COMPÉTITION

CHALLENGE

Préparation à la compétition

Lundi et mercredi 16h30 – 17h30
Mardi, jeudi et vendredi 16h00 –17h00

AVENIRS

+ BENJAMINS de 2013 et après

Lundi et mercredi 15h00 – 16h30
Mardi, jeudi et vendredi 15h00 –16h00

JUNIORS + BENJAMINS de 2012 et avant

Lundi, mardi, jeudi et vendredi	13h30 – 15h00
Mercredi	10h00 - 11h30 13h15 - 15h00

Tous nos cours sont dispensés dans le grand bassin aquatique de la piscine Louis Starzinsky



CERCLE des NAGEURS SAINTAIS

Piscine Louis STARZINSKY - 1, cours Charles DE GAULLE – 17100 SAINTES

☎ 07 81 05 25 59

✉ cnssaintes17@gmail.com

Suivez-nous sur <https://cns-saintes.sportsregions.fr> mais aussi sur les réseaux sociaux !



NATATION ARTISITIQUE

	<i>Lundi, mardi, jeudi et vendredi</i>	<i>Mercredi</i>
<i>Tous les groupes</i>	<i>15h00 – 16h30</i>	<i>13h30 – 15h00</i>

LES ADULTES

MASTERS

<i>Lundi 19h30 – 20h30</i>
<i>Mercredi 19h30 – 20h30</i>

ADULTES DEBUTANTS

<i>Lundi 19h30 – 20h30</i>
<i>Mercredi 19h30 – 20h30</i>

ADULTES CONFIRMES

<i>Lundi 19h30 – 20h30</i>
<i>Mercredi 19h30 – 20h30</i>

SPORTS LOISIRS *

<i>Mercredi 12h00 – 13h30</i>
<i>* Entraînement libre</i>

AQUAFORME

<i>Mardi 17h00 – 18h00</i>
<i>Jeudi 17h00 – 18h00</i>