



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 3 AU 7 MARS 2025

GROUPES APPRENTISSAGES & LOISIRS

PITCHOUNS

| | Pitchoun 1 | Pitchoun 2 | Pitchoun 3 |
|----------|---------------|---------------|---------------|
| Lundi | 16h30 – 17h15 | 16h30 – 17h15 | 17h15 – 18h00 |
| Mercredi | 16h00 – 16h45 | 16h45 – 17h30 | 17h30 – 18h15 |
| Jeudi | 15h30 – 16h15 | 15h30 – 16h15 | 16h15 – 17h00 |

INITIATION

| | Ini 1 | Ini 2 | Ini 3 | Ini 4 - Ini 5 - Ini 6 |
|----------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| Lundi | 17h15 - 18h00 | 18h00 - 18h45 | 18h00 - 18h45 | 18h45 - 19h30 |
| Mercredi | 17h15 - 18h15 | 17h15 - 18h15 | 17h15 - 18h15 | 18h15 - 19h15 |
| Jeudi | 16h15 - 17h00 | 17h00 - 17h45 | 17h00 - 17h45 | 17h45 - 18h30 |

PERFECTIONNEMENT

| | Perf Pass'Sport | Perf Technique |
|----------|--|----------------|
| Lundi | 15h30 - 16h30 | 14h30 - 15h30 |
| Mardi | 15h30 - 16h15 | 14h30 - 15h30 |
| Mercredi | 16h00 - 17h15 | 14h45 – 16h00 |
| Jeudi | 14h30 - 15h30 | 13h30 – 14h30 |
| Vendredi | Activité extérieure de 16h00 à 18h00 * | |

ADOS

| | Ado 1 | Ado 2 |
|----------|---------------|---------------|
| Lundi | 13h30 – 14h30 | 13h30 – 14h30 |
| Mardi | 13h30 – 14h30 | 13h30 – 14h30 |
| Mercredi | 13h30 – 14h45 | 13h30 – 14h45 |
| Jeudi | 18h30 – 20h30 | 18h30 – 20h30 |

* 24 places maximum sur le créneau 16h00/18h00 – Inscription obligatoire après convocation avec participation 14€ les 2 parties chaussures incluses.

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

✉ cns-saintes17@gmail.com

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



GROUPES COMPÉTITION

CHALLENGE

Préparation à la compétition

| | |
|----------|----------------------------|
| Lundi | 15h30 – 16h30 |
| Mardi | 15h30 – 16h15 |
| Mercredi | 16h00 – 17h15 |
| Jeudi | 14h30 – 15h30 |
| Vendredi | Bowling de 16h00 à 18h00 * |

AVENIRS

| | |
|----------|----------------------------|
| Lundi | 10h00 – 12h00 |
| Mardi | 10h00 – 12h00 |
| Mercredi | 10h00 – 12h00 |
| Jeudi | 10h00 – 12h00 |
| Vendredi | Bowling de 16h00 à 18h00 * |

* 24 places maximum sur le créneau 16h00/18h00 – Inscription obligatoire après convocation avec participation 14€ les 2 parties chaussures incluses.

BENJAMINS

| | |
|----------|-----------------------------|
| Lundi | 10h00 – 12h00 |
| Mardi | 10h00 – 12h00 |
| Mercredi | 10h00 – 12h00 |
| Jeudi | 10h00 – 12h00 |
| Vendredi | Bowling de 14h00 à 16h00 ** |

JUNIORS

| | |
|----------|-----------------------------|
| Lundi | 10h00 – 12h00 |
| Mardi | 10h00 – 12h00 |
| Mercredi | 10h00 – 12h00 |
| Jeudi | 10h00 – 12h00 |
| Vendredi | Bowling de 14h00 à 16h00 ** |

** 24 places maximum sur le créneau 14h00/16h00 – Inscription obligatoire après convocation avec participation 14€ les 2 parties chaussures incluses

NATATION ARTISITIQUE

| | TOUS LES GROUPES <i>Entraînement au Dojo</i> | Nat SYNCHRO |
|---------------|---|---------------|
| Lundi – Mardi | 10h00 – 11h30 | 14h30 - 15h30 |
| Mercredi | - | 14h45 – 16h00 |
| Jeudi | 10h00 – 11h30 | 13h30 – 14h30 |
| Vendredi | 10h00 – 11h30 | - |

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 !



LES ADULTES

MASTERS

| |
|-------------------------------|
| <i>Lundi 19h30 – 20h30</i> |
| <i>Mercredi 19h15 – 20h30</i> |

ADULTES DEBUTANTS

| |
|-------------------------------|
| <i>Lundi 19h30 – 20h30</i> |
| <i>Mercredi 19h15 – 20h30</i> |

ADULTES CONFIRMES

| |
|-------------------------------|
| <i>Lundi 19h30 – 20h30</i> |
| <i>Mercredi 19h15 – 20h30</i> |

SPORTS LOISIRS *

| |
|-------------------------------|
| <i>Lundi 19h30 – 20h30</i> |
| <i>Mercredi 19h15 – 20h30</i> |

AQUAFORME

| |
|----------------------------|
| <i>Mardi 16h15 – 17h00</i> |
| <i>Jeudi 18h30 – 19h30</i> |