



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

Lundi 19h30 – 20h30
Mercredi 19h15 – 20h30

ADULTES DEBUTANTS

Lundi 19h30 – 20h30
Mercredi 19h15 – 20h30

ADULTES CONFIRMES

Lundi 19h30 – 20h30
Mercredi 19h15 – 20h30

SPORTS LOISIRS *

Lundi 19h30 – 20h30
Mercredi 19h15 – 20h30

AQUAFORME

Mardi 16h15 – 17h00
Jedi 18h30 – 19h30