



# CERCLE des NAGEURS SAINTAIS

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

☎ 07 81 05 25 59

✉ [cnssaintes17@gmail.com](mailto:cnssaintes17@gmail.com)

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



## GROUPES APPRENTISSAGES & ADOS

### PITCHOUNS

	Pitchoun 1	Pitchoun 2	Pitchoun 3
Lundi et vendredi	17h30 – 18h00	18h00 – 18h30	18h30 – 19h00

### INITIATION

Ini 1	Ini 2	Ini 3	Ini 4
Lundi et vendredi 17h30 - 18h00	Lundi et vendredi 18h00 – 18h30	Lundi et vendredi 18h30 – 19h00	Mercredi 14h00 – 14h30 Samedi 10h30 – 11h00
Ini 5	Ini 6		
Lundi 17h30 – 18h00 Jeudi 17h00 - 17h30	Lundi 18h00 – 18h30 Jeudi 17h30 – 18h00		

### PERFECTIONNEMENT

Perf Pass'Sport	Perf Technique
Mercredi 11h00 - 12h00	Mercredi 15h30 – 16h30
Samedi 15h30 - 16h30	Samedi 14h00 – 15h30

### ADOS

Ado 1	Ado 2
Mercredi 14h30 - 15h30	Mercredi 14h30 – 15h30
Samedi 16h30 - 17h30	Samedi 16h30 – 17h30

## GROUPES COMPÉTITION

### CHALLENGE

*Préparation à la compétition*

Lundi 18h30 – 19h30
Mercredi 10h00 – 11h15

### AVENIRS

Mercredi 15h30 – 17h15
Jeudi * 18h00 - 19h30
Samedi 11h00 – 12h30

### CHAD

Mardi 15h30 – 17h00
Vendredi 15h30 – 17h00

*\* Selon niveau et sur décision du coach uniquement*

### BENJAMINS

Lundi 17h30 - 18h30
Mercredi 16h15 - 18h00
Jeudi 18h00 - 19h30
Samedi 11h00 – 12h30

### JUNIORS \*\*

Lundi 18h30 – 19h30
Mercredi 18h00 - 19h30
Jeudi 18h00 - 19h30
Vendredi 17h30 – 19h00
Samedi 09h30 – 11h00

*\*\* Obligation de venir à minimum à 3 entraînements/semaine*

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](mailto:cnssaintes17@gmail.com)

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



## NATATION ARTISITIQUE

Mercredi	13h00 – 15h00	<i>Prévoir tenue pour 30mn d'entraînement à sec</i>
Samedi	14h00 – 16h00	

## LES ADULTES

### MASTERS

Lundi 19h30 – 20h30
Mercredi 19h30 – 20h30
Samedi 09h00 – 10h30

### ADULTES DEBUTANTS

Mardi 18h00 – 18h45
Samedi 12h00 -13h00

### ADULTES CONFIRMES

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

### SPORTS LOISIRS \*

Mardi 12h00 – 13h45
Mercredi 12h00 – 13h00
Jeudi 12h00 – 13h45
Vendredi 12h00 – 13h45

### AQUAFORME

Mardi 17h00 – 18h00
Jeudi 17h15 – 18h00

*\* Entraînement libre*