



# 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 & LOISIRS

### 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	Lundi 17h30 - 18h00 Jeudi 17h00 - 17h30
Ini 5	Ini 6		
Lundi 18h00 - 18h30 Jeudi 17h30 - 18h00	Mercredi 14h00 - 14h30 Samedi 16h00 - 16h30		

### 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
Samedi 11h30 - 12h30

### AVENIRS

Mercredi 10h00 - 11h15
Jeudi 18h00 - 19h30
Samedi 10h15 - 11h30

### CHAD

Mardi 15h30 - 17h00
Vendredi 15h30 - 17h00

### BENJAMINS

Lundi 17h30 - 18h30
Mercredi 16h30 - 18h00
Jeudi 18h00 - 19h30
Samedi 09h30 - 11h00

### JUNIORS \*\*

Lundi 18h30 - 19h30
Mercredi 18h00 - 19h30
Jeudi 18h00 - 19h30
Vendredi 17h30 - 19h00
Samedi 11h00 - 12h30

\*\* Obligation de venir à minimum à 3 entrainements/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	Samedi
Equipe Synchro Nat	13h00 – 14h00 puis de 15h00 à 16h00 *	15h00 – 16h00
Equipes Débutants et Juniors	14h00 – 16h00	14h00 – 15h00

*\* Le créneau de 14h à 15h sera utilisé différemment au cours de l'année pour effectuer des étirements, du travail à sec en autonomie et/ou pour aider à l'encadrement des équipes du groupe débutants.*

## LES ADULTES

### MASTERS

Lundi 19h30 – 20h30
Mercredi 19h30 – 20h30
Samedi 09h00 – 10h15

### ADULTES DEBUTANTS

Jeudi 12h30 – 13h30
Samedi 12h00 – 13h00

### ADULTES CONFIRMES

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

### SPORTS LOISIRS \*

Mardi 12h00 – 13h45
Mercredi 12h00 – 13h00
Jeudi 12h00 – 13h30
Vendredi 12h00 – 13h45

### AQUAFORME

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

*\* Entraînement libre*