

Année scolaire 2023 - 2024 Saison estivale 2024	Année de naissance	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		
KIDS A	2014					Natation	13h30 - 14h15		Natation	16h30 - 17h30 (2)	Groupe 1 (4)				
	2013					Cap	14h30 - 15h30				Vélo	10h00 - 11h30			
JEUNES C	2012	Natation (1)	17h00 - 18h00			Natation	14h15 - 15h15 (2)				Natation (2)	11h30 - 12h30			
	2011			Cap	15h30 - 16h30		Groupe 2 (4)								
JEUNES B	2010			Cap	17h00 - 18h00	Natation	14h15 - 15h15 (2)		Vtt	10h00 - 11h30	Natation (7)	20h00 - 21h30			
	2009					Cap	15h30 - 16h30		Natation (2)	11h30 - 12h30					
JEUNES A / JUNIORS	2008			Cap	18h00 - 19h30	Natation	16h45 - 17h45	Indoor biking	Vélo (5) ou indoor biking (6)	09h00/09h30 - 12h00					
	2005									Natation			15h15 - 16h45 (2)	Natation	09h30 - 10h30
Team Compétition (TC)	2010	Natation	18h00 - 19h15						Natation	17h30 - 18h45 (3)	Vélo	10h30 - 12h30			
	2005														
REM :	(1)	Uniquement les jeunes sélectionnés par le coach (jeunes motivés et qui participent au challenge jeune de la Lf3)													
	(2)	2 couloirs													
	(3)	Uniquement les jeunes qui nagent en moins de 6'30" au 400m													
	(4)	2 groupes de niveaux différents :													
		Groupe 1 = groupe confirmés => vélo de route de 10h00 à 11h30 de Sept à Oct et de Avril à Juin, VTT de Novembre à Mars Groupe 2 = groupe débutants => VTT toute l'année rdv sur le parking du Calypso 15min avant le début de l'entraînement, ATTENTION => pas de VTT lors des sorties vélo de route du groupe 1													
	(5)	3 groupes de niveaux différents - VTT en hiver (9h30 - 12h00) puis vélo de route (9h00 - 12h00) à partir de Mars/Avril en fonction de la météo - rdv au croisement chaussée de la Hulpe/drève de Lorraine													
	(6)	de septembre à début avril - 10h00 à 11h30 - rdv 9h50 Hall omnisport des 3 Tilleuls													
(7)	6 couloirs de niveaux différents														
générales	Tous les entraînements natation se donnent au Calypso; les jeunes attendent que l'entraîneur vienne les chercher devant l'entrée; en cas de retard, le jeune se présente à l'accueille avant de rentrer aux vestiaires.														