

Année scolaire 2024 - 2025	Année de naissance	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Saison estivale 2025														
KIDS A	2015					Groupe 1 (1)					Groupe 1 (4)			
	Nat Technique					13h30 - 14h15	Vélo				09h30 - 11h30			
JEUNES C	2014					Cap					Natation (5)	11h30 - 12h30		
	2013										Groupe 2 (4)			
JEUNES B	2011	Natation	17h00 - 18h00			Groupe 2 (1)								
	Natation					14h15 - 15h15 (2)	Vtt				10h00 - 11h30			
JEUNES A / JUNIORS	2010					Cap					Natation (5)	11h30 - 12h30		
	2009					Natation		16h45 - 17h45 (2)	Indoor biking		Vélo (6-7) ou indoor biking (8)	09h00/09h30 - 12h00	Natation (9) 20h00 - 21h30	
Team Compétition (TC)	2006					Natation		15h15 - 16h45 (2)						
	2011	Natation	18h00 - 19h15							Natation	17h30 - 18h45 (3)	Vélo	10h30 - 12h30	
REM :	2006													
	(1)	2 groupes de niveaux différents : Groupe 1 = natation technique pour les jeunes dont les chronos sont nettement inférieurs à la moyenne du groupe lors des tests de rentrée Groupe 2 = entraînement natation pour les jeunes dont les chronos sont dans la moyenne du groupe lors des tests de rentrée												
	(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 09h30 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)	2 couloirs et 2 entraîneurs												
	(6)	Entraînement avec les adultes : 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												
	(7)	Entraînement avec la Team Compet : pour rouler avec la TC, vous devez respecter les critères de vitesse moyenne (un groupe à 25km/h et l'autre à 28km/h)												
	(8)	de septembre à début avril - 10h00 à 11h30 - rdv 9h50 Hall omnisport des 3 Tilleuls												
	(9)	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'accueil avant de rentrer aux vestiaires.												