

Année scolaire 2025 - 2026 Saison estivale 2026	Année de naissance	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		
KIDS A	2016					Groupe 1 (1)					Groupe 1 (4)				
	Nat Technique					13h30 - 14h15	Vélo				09h30 - 11h30				
JEUNES C	2014					Cap					Natation (5)				
	14h30 - 15h30					11h30 - 12h30									
JEUNES B	2012	Natation	17h00 - 18h00			Groupe 2 (1)					Groupe 2 (4)				
	2011					Natation	14h15 - 15h15 (2)				Vtt	10h00 - 11h30			
JEUNES A / JUNIORS	2010			Cap	17h30 - 19h30	Natation	16h45 - 17h45 (2)	Indoor biking			Natation (5)	11h30 - 12h30	Natation (9)	20h00 - 21h30	
	2007					Natation	15h15 - 16h45 (2)				Vélo (6-7) ou indoor biking (8)	09h00/09h30 - 12h00			
Team Compétition (TC)	2010	Natation	18h00 - 19h15			Natation	15h15 - 16h45 (2)			Natation	17h30 - 18h45 (3)	Natation	09h30 - 10h30		
	2007						Vélo				10h30 - 12h30	Vélo	10h30 - 12h30		
REM :	(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.													