

HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS DU CLUB C'CMN 2025-2026

Horaires : Il est conseillé d'arriver ¼ h avant le début du cours pour se changer et aller au bord du bassin. Certains entraînements commencent par ¼ heure à une ½ heure de PPG (Préparation Physique Générale). **Ces horaires sont à titre indicatif en attendant leur totale validation fin septembre 2025.**

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Avenirs	1		17h45-18h45	13h30-14h45	17h30-18h45		
	2		17h30-18h15			18h15-19h00	
	3		18h15-19h00			17h30-18h15	
	4				17h45-18h30		9h45-10h30 (25m)
	5			17h-17h45 (25m)			10h30-11h15 (25m)
	6			17h-17h45 (25m)			10h30-11h15 (25m)
Benjamins		18h30-19h30		18h15-19h45		18h45-20h00	12h-13h
Espoirs	Espoirs A (avenirs) Espoirs B (benjamins)	18h30-19h30	Salle Renforcement 18h00-19h00	Espoirs A 9h-10h Espoirs B 16h30-17h45			11h-12h30
Juniors	1	19h30-21h00	18h45-20h15	14h45-16h30	18h45-20h15	19h30-21h00	
	2		PPG 18h30-19h 19h00-20h30	PPG 18h30-19h 19h00-20h15			PPG 12h-12h30 12h30-14h00
	3		19h-20h	18h 45-20h00			14h – 15h
	4			16h-16h45			13h-14h
Master	Maitres	12h00-13h30	12h00-13h30	12h00-13h30		12h00-13h30	8h00-9h30
		Salle Renforcement 19h00-20h00				Salle Renforcement 19h00-20h00	
		Bassin 20h15- 21h45		Bassin 20h15- 21h30		Bassin 20h15- 21h45	
	Débutants	21h00-22h00 (25m)		20h15-21h15			
Section	6ème-5ème	16h-17h45	16h-18h	Salle Renforcement 13h30 – 14h45 Bassin 15h00-15h45	16h-17h45	12h30-14h00	
	4ème-3ème	16h-17h45	16h-18h		16h-17h45	12h30-14h00	9h30-11h00
	Lycée	16h30-18h30	7h00-8h 17h30-19h30	7h00-8h15 Salle Renforcement 13h30 – 14h45	8h00-9h30 17h30-19h30	17h30-19h30	Bassin 9h-11h Salle Renforcement 11h-12h
Water-Polo	Jeunes				PPG 18h30-19h 19h00-20h30		PPG 10h30-11h 11h-12h15
	Adultes		20h15-21h30		20h30-21h 30(natation)	20h-22h (Vernouillet)	

Sandrine	Dominique	Pierre
Léonard	David	François, Matthias, Joël, Yann, Olivier