



**PAYS D'AIX
NATATION**

**SECTION
NATATION
COURSE**



**Centre
d'Accession et
De Formation
Aix en Provence**



GROUPE PERFORMANCE **Catégorie Juniors & Seniors** **SAISON 2020 - 2021**

ENTRAINEURS: Lionel MOREAU et Théo VERWEIRDE

Nombre de séances disponibles : 9

Nombre de séances obligatoires : 6

Entraînements obligatoires les mercredis et samedis

CATÉGORIE : Filles 2007 et Garçons 2006 et avant

ENGAGEMENTS : être de niveau régional et respecter le nombre d'entraînements obligatoires. Si non respect des présences, de la participation aux compétitions, de l'investissement à l'entraînement, le nageur pourra être dirigé vers un autre groupe.

OBJECTIFS : se qualifier et participer aux Championnats de France Nationale 2 et aux Championnats de France Elite et de catégorie d'âge.

COMPÉTITIONS: sur décision de l'entraîneur.

VACANCES SCOLAIRES : entraînements obligatoires

MATERIEL OBLIGATOIRE : 1 planche – 1 pull-boy – 1 élastique – 1 paire de palmes – 1 tuba frontal – 1 paire de plaquettes – 1 gourde – chaussure de sport, short et t-shirt.

POUR TOUTES ABSENCES : merci de prévenir les entraîneurs en avance.

ENTRAINEMENTS

LUNDI	Natation	7h – 8h30	PYB
	PPG	17h – 18h	PYB
	Natation	18h – 20h	
MARDI	ESE	16h – 18h	VEN
	Natation	18h – 20h	
MERCREDI	Natation	7h – 8h30	PYB
	PPG	15h – 16h	VEN
	Natation	16h – 18h	
JEUDI	Natation	17h30 – 19h30	PYB
VENDREDI	Natation	7h – 8h30	PYB
	ESE	16h – 17h30	PYB
	Natation	17h30 – 19h30	
SAMEDI	Natation	8h – 10h	VEN
	PPG	10h – 11h	