

Les groupes « découverte / initiation / apprentissage et perfectionnement » pour les enfants

Nom du groupe	Tranche d'âge	Jours et horaires d'entraînement	Commentaires
Jardin Aquatique	3/5 ans	le mercredi à 12h10 ou à 13h00 le jeudi à 17h00 ou à 17h45 le samedi à 12h00	1 entraînement par semaine Durée du cours 45 minutes
Initiation 1	5/7 ans	le lundi à 17h15 le mercredi à 12h10 ou à 13h00 le jeudi à 17h00 ou à 17h45 le vendredi à 18h15 le samedi à 12h00	1 entraînement par semaine Durée du cours 45 minutes
Initiation 2	5/7 ans	le lundi à 18h15 Le mardi à 18h15 le mercredi à 12h10 ou à 13h00 le jeudi à 17h00 ou à 17h45 le samedi à 13h00	1 entraînement par semaine Durée du cours 45 minutes
Apprentissage	5/7 ans	le mardi à 17h15 le mercredi à 12h10 ou à 13h00 le jeudi à 17h00 ou à 17h45 le vendredi à 17h15 le samedi à 12h00 ou à 13h00	1 entraînement par semaine Durée du cours 45 minutes
École 1	7/11 ans	le mardi à 17h00 le mercredi 12h10 ou 13h00 ou 17h00 le jeudi à 17h00 le vendredi à 17h00 le samedi à 12h00	1 ou 2 entraînements par semaine Durée du cours 45 minutes
École 2	7/11 ans	le mardi à 17h00 le mercredi 12h10 ou 13h00 ou 17h00 le jeudi à 17h45 le vendredi à 17h00 le samedi à 12h00	1 ou 2 entraînements par semaine Durée du cours 45 minutes

Les groupes « loisir et perfectionnement » pour les Adolescents

Nom du groupe	Tranche d'âge	Jours et horaires d'entraînement	Commentaires
Technique Endurance 1 (T.E 1)	2006 / 2007	le mardi à 19h45 le samedi à 12h00	1 ou 2 entraînements par semaine
Technique Endurance 2 (T.E 2)	2004 / 2005	le mardi à 19h45 le mercredi à 20h00 le jeudi à 20h00 le samedi à 12h00 le samedi à 13h00	1 ou 2 entraînements par semaine
Technique Endurance 3 (T.E 3)	2001 / 2002 / 2003	le mercredi à 20h00 le jeudi à 20h00 le samedi à 13h00	1 ou 2 entraînements par semaine

Les groupes Adultes

Nom du groupe	Tranche d'âge	Jours et horaires d'entraînement	Commentaires
Aqua Palmes / Training	Adultes	le mercredi à 21h00	1 entraînement par semaine
Adultes débutants	Adultes	le mercredi à 21h00 le vendredi à 21h00	1 ou 2 entraînements par semaine
Adultes perfectionnement / Masters	Adultes	le lundi à 21h00 le mercredi à 21h00 le jeudi à 21h00 le vendredi à 21h00	1 ou 2 entraînements par semaine
Adultes performance / Masters	Adultes	le lundi à 21h00 le jeudi à 20h30 le vendredi à 21h00	2 ou 3 entraînements par semaine

Les Groupes Compétition

Nom du groupe	Tranche d'âge	Jours et horaires d'entraînement	Commentaires
Compétition Avenirs	Filles : 2009 et après Garçons : 2008 et après	le lundi de 17h00 à 18h00 le mercredi de 17h45 à 19h00 le jeudi de 17h00 à 18h30	3 entraînements par semaine
Compétition Jeunes	Filles : 2008/2007/2006 Garçons : 2007/2006/2005	le lundi de 18h00 à 19h30 le mardi de 17h45 à 19h00 le jeudi de 18h30 à 20h00 le vendredi de 17h45 à 19h30	4 entraînements par semaine
Compétition Juniors / Seniors	Filles : 2005/2004/..... Garçons : 2004/2005/.....	le lundi de 19h30 à 21h00 le mardi de 19h00 à 20h30 le mercredi de 19h00 à 21h00 le jeudi de 18h30 à 20h30 le vendredi de 19h30 à 21h00	5 entraînements par semaine
Honneur Jeunes	Filles : 2008/2007/2006 Garçons : 2007/2006/2005	le mercredi de 20h00 à 21h00 le samedi de 12h45 à 14h00	2 entraînements par semaine
Honneur Juniors	Filles : 2005/2004/..... Garçons : 2004/2005/.....	le lundi de 20h00 à 21h00 le jeudi de 18h30 à 20h00	2 entraînements par semaine