

VEVEY-NATATION - Horaires Sport & Performance - Saison Hiver 2018

"Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation" - Arthur Ashe

Les

nageurs doivent être prêts à s'entraîner, changés et avec leur matériel, à l'heure indiquée. Ne pas oublier une gourde! Les nageurs sont tenus de se doucher avant l'entrée dans l'eau.

Les

	Elite		Espoir		Junior		Compétition		Kids		Avenir		Stagiaire	Stag. St-Légier	Châtel
Lundi	Pisc	MTX (1 ligne) 19h15-21h00	PP Pisc	MTX (VO2max) 16h30-17h30 MTX (2 lignes) 17h45-19h15	Pisc	VCP 19h15-20h15	PP Pisc	VCP 16h45-17h45 17h45-19h15	PP Pisc	16h30-16h45 VCP 16h45-17h45	PP Pisc	VCP 16h30-16h45 VCP 16h45-17h45	Clos-Béguin 18h45-19h45	Châtel 17h45-18h45	
Mardi	Pisc	MTX (1 ligne) 6h-7h30	Pisc	MTX (1 ligne) 6h-7h30			Pisc	MTX 6h00-7h30							
	Pisc	MTX(2 lignes) 19h00-20h45	Pisc	MTX (2 lignes) 17h30-19h00			Pisc	LTP 16h15-17h15	Pisc	LTP 16h15-17h15	VCP 17h30-18h45				
Mercredi	PP	VCP 17h00-18h00	PP	VCP 17h00-18h00			PP	VCP 16h15-16h45							
	Pisc	VCP (4 lignes) 18h00-20h00	Pisc	VCP (4 lignes) 18h00-20h00			Pisc	VCP 16h45-18h00	Pisc	LTP 13h00-14h00	LTP 13h00-14h00				
	Sau.	VCP 20h00-20h15	Sau.	VCP 20h00-20h15											
Jeudi	Pisc	MTX (1 ligne) 6h-7h30	Pisc		Pisc	MTX 6h00-7h30									
	Pisc	MTX (2 lignes) 18h30-20h30	PP Pisc	MTX (VO2max) 16h30-17h30 MTX (2 lignes) 17h30-18h30			Pisc	VCP 17h30-19h00							Châtel 16h30-17h30
Vendredi	Pisc	VCP 6h00-7h45	Pisc	VCP 6h00-7h45			Pisc	VCP 6h00-7h30							
	PP	VCP 17h30-18h30	PP	VCP 17h30-18h30			PP	VCP 16h30-17h00							
	Pisc	VCP (4 lignes) 18h30-20h30	Pisc	VCP (4 lignes) 18h30-20h30	Pisc	VCP 20h30-21h30	Pisc	VCP 17h00-18h30	Pisc	MTX 17h15-18h45	LTP 17h15-18h15	Pisc	VCP 16h00-17h00	Clos-Béguin 17h40-18h25	
Samedi	Pisc	VCP (4 lignes) 10h00-12h00 ou 16h00 - 18h00	Pisc	VCP (4 lignes) 10h00-12h00				Salle des Tilleuls 8h30-10h00		Salle des Tilleuls 8h30-10h00					

Pisc Entraînement Piscine
VCP Vevey-Corseaux Plage

PP Préparation physique
MTX Maladaire

La Tour Bassin des Mousquetaires, La Tour
Clos-Béguin Collège Clos-Béguin, Saint-Légier



Renseignements auprès du secrétariat du Club: 021 921 91 31 ou info@vevey-natation.ch