# INSCRIPTION 2024 /25

## SEANCES NATATION

| JOUR | HORAIRES | ENCADRANT | PUBLIC | |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | 18H45-19h45 | Vincent GAILLARD | BNSSA | |
| LUNDI | 19h50-20h50 | Vincent GAILLARD | Sénior-Adultes apprentissage | |
| MARDI | 19h40-20h40 | Thibault DAGORN | Compétiteurs Triathlètes+ Natation loisirs | |
| MERCREDI | 14h -15h | Thibault DAGORN | Compétiteurs Triathlètes+ Natation | |
| MERCREDI | 16H-17H | Thibault DAGORN | Enfant-loisir | |
| MERCREDI | 16h15- 17h15 | Sébastien BAIILY | Ado loisir | |
| JEUDI | 19h-20h | VINCENT GAILLARD | Sénior-Adultes apprentissage | |
| VENDREDI | 18h-19h30 | avec programme | Compétiteurs Triathlètes+ Natation | 2 lignes |
| VENDREDI | 19h45-20h45 | Thibault DAGORN | Ados-adultes loisirs | |
| SAMEDI | 8h-9h | MNS CCOM | Natation synchronisée | |
| SAMEDI | 13h-15h | MNS CCOM | Compétiteurs Triathlètes Adultes+ Natation | |
| SAMEDI | 14h-15h | MNS CCOM | loisirs tout à âge | |

## SEANCES RENFORCEMENT MUSCULAIRE

| JOUR | HORAIRES | ENCADRANT | PUBLIC |
|---|---|---|---|
| MERCREDI | 18H30 - 19h30 | Pierre QUIROT | TOUT PUBLIC |

## SEANCES entrainement triathlon *

| JOUR | HORAIRES | ENCADRANT | PUBLIC |
|---|---|---|---|
| MERCREDI | 17h-18h30 | Mireille / Claude | TRIATHLETE |
| SAMEDI | 15H- 17H | / Claude | TRIATHLETE |

***sortie vélo ou/et CAP et en cas de mauvais temps entrainement dans une salle de 16h à 17h**

cnbl71500@gmail.com

**tel : 06.24.83.557.75** https://www.club-natation-louhans.com/