

Aquatique Club Agglomération Périgueux (ACAP)
Planning des activités 2018 2019

Activités	Groupe	Jour	horaire PPG	horaire BASSIN	Lieu
Natation Artistique (créneaux synchronat découverte et argent ouvert à tous les nageurs engagés dans ces synchronats)	SECTION SPORT NAT SYNCHRO Jeune	Mardi midi	12h45 - 13h00	13h00 - 13h45	Bertran de Born
		Vendredi midi	12h45 - 13h00	13h00 - 13h45	Bertran de Born
	SECTION SYNCHRO Jeune	jeudi midi	12h45 - 13h00	13h00 - 13h45	Bertran de Born
	Synchronat découverte	mardi	17h00 - 17h30	17h30 - 18h45	Bertran de Born
	Synchronat Argent	mardi	18h30 - 18h45	18h45 - 20h00	Bertran de Born
	POUSSINE	Jeudi			Bertran de Born
		Mercredi gym/dance		15h00 - 16h00	Bertran de Born
		Samedi		09h00- 10h00	Bertran de Born
	AVENIR 2	Mercredi			Bertran de Born
		Mercredi gym/dance		15h00 - 16h00	Gymnase B2B
		Jeudi	17h15 - 17h30	17h30 - 19h00	Bertran de Born
	AVENIR 1	Mercredi		13h00 - 14h10	Bertran de Born
		Mercredi gym/dance		15h00 - 16h00	Gymnase B2B
		Samedi		12h00 - 14h00	Bertran de Born
	JEUNE 4	Mardi	17h15- 17h30	17h30 - 18h30	Gym Bertran de Born
		Mercredi gym/dance		16h00 - 17h30	Gymnase B2B
		Samedi		12h00 - 14h00	Bertran de Born
	JEUNE 3	Mardi	17h15- 17h30	17h30 - 18h30	Gym Bertran de Born
		Mercredi gym/dance		17h00 - 18h30	Gymnase B2B
		Vendredi	18h15 - 18h45	18h45 - 20h00	Bertran de Born
JEUNE 2	Mardi	17h15 - 17h30	17h30 - 18h30	Gym Bertran de Born	
	Mercredi gym/dance		17h00 - 18h30	Gymnase B2B	
	Vendredi	18h15 - 18h45	18h45 - 20h00	Bertran de Born	
JEUNE 1	Mardi	18h15 - 18h30	18h30 - 20h00	Bertran de Born	
	Mercredi gym/dance		18h00 - 19h30	Gymnase B2B	
	Samedi		13h30 - 15h30	Bertran de Born	
JUNIOR	Mardi	18h15 - 18h30	18h30 - 20h00	Bertran de Born	
	Mercredi gym/dance		18h00 - 19h30	Gymnase B2B	
	Samedi		14h00 - 15h30	Bertran de Born	
Natation Course Compétition	SECTION NAT COURSE	Lundi	12h45 - 13h00	13h00 - 13h45	Bertran de Born
		Jeudi	12h45 - 13h00	13h00 - 13h45	Bertran de Born
	NATATHLON 2 , 3 séances obligatoires	Lundi	17h15 - 17h30	17h30 - 18h45	Bertran de Born
		Mardi	18h00 - 20h00	Attente confirmation	Gymnase
		Mercredi	18h30 - 19h00	19h00 - 20h15	Bertran de Born
		Samedi		09h00 - 11h00	Bertran de Born
	NATATHLON 1, 3 séances obligatoires	Lundi	17h15 - 17h30	17h30 - 18h45	Bertran de Born
		Mardi	18h00 - 20h00	Attente confirmation	Gymnase
		Mercredi	18h30 - 19h00	19h00 - 20h15	Bertran de Born
		Jeudi	17h15 - 17h30	17h30 - 18h30	Bertran de Born
		Samedi		09h00 - 11h00	Bertran de Born
	Compétiteurs 1 , 5 séances obligatoires	Lundi	18h00 - 18h45	18h45 - 20h15	Bertran de Born
		Mardi	18h15 - 18h45	18h45 - 20h30	Bertran de Born
		Mercredi	14h30 - 15h00	15h00 - 17h00	Bertran de Born
		Jeudi	17h45 - 18h30	18h30 - 20h00	Bertran de Born
		Vendredi		17h30 - 18h45	Bertran de Born
		Samedi		09h00 - 10h00	Bertran de Born
	Compétiteurs 2, 3 séances obligatoires	Lundi		18h45 - 20h15	Bertran de Born
		Mercredi	15h00 - 16h00	16h00 - 17h00	Bertran de Born
		Vendredi		17h30 - 18h45	Bertran de Born
MASTERS	Adultes MASTERS, nageurs adultes ayant participer saison 2017 2018 à une compétition au moins niveau régional, séances avec les adultes lundi et mercredi, ainsi que tous les midis en libre à partir de 12h00 et si niveau adéquat avec les compétiteurs 1 et les lundis et jeudis de 13 à 14 avec la section sport natation course				

Aquatique Club Agglomération Périgueux (ACAP)
Planning des activités 2018 2019

Ecole de Natation Française	Eveil 1	lundi		17h45 - 18h30	Bertran de Born
	Eveil 1	Mercredi		17h45 - 18h30	Bertran de Born
	Eveil 2	Jeudi		17h45- 18h30	Bertran de Born
	SAUV NAGE 1	Mercredi		17h00 - 18h00	Bertran de Born
	SAUV NAGE 2	Mercredi		18h00 - 19h00	Bertran de Born
	SAUV NAGE 3	vendredi		17h30 - 18h30	Bertran de Born
	SAUV NAGE 4	Samedi		10h00 - 11h00	Bertran de Born
	SAUV NAGE 5	Samedi		11h00 - 12h00	Bertran de Born
	SAUV NAGE 6	Samedi		12h00 - 13h00	Bertran de Born
	PASS SPORT 2 et 1 / deux séances obligatoires	Mercredi		17h00 - 18h00	Bertran de Born
		Samedi		11h00 - 12h00	Bertran de Born
	PASS COMPET 2 / deux séances obligatoires	Mercredi		18h00 - 19h00	Bertran de Born
		Samedi		10h00 - 11h00	Bertran de Born
	PASS COMPET 1 / deux séances obligatoires	Mercredi		18h00 - 19h00	Bertran de Born
Samedi			11h00 - 12h00	Bertran de Born	
Natation Perf et Entraînement	Ados Perf 10 - 13 ans	Mercredi		13h - 14h15	AquaCap
		Samedi		13h30 - 14h30	Bertran de Born
	Ados Perf 14 - 18 ans	Mercredi		13h - 14h15	AquaCap
		Samedi		14h30 - 15h30	Bertran de Born
	Ados Entraînement	Mercredi		13h - 14h15	AquaCap
		Samedi		12h15 - 13h30	Bertran de Born
	Adultes Apprentissage	Jeudi		20h - 21h15	Bertran de Born
	Adultes MERCREDI	Mercredi	20h00 - 20h15	20h15 - 21h30	Bertran de Born
		lundi		20h15 - 21h30	Bertran de Born
	Adultes VENDREDI	Vendredi		18h45 - 20h00	Bertran de Born
		lundi		20h15 - 21h30	Bertran de Born
Adultes AQUACAP MER Matin	Mercredi		11h30 - 12h45	AquaCap	
	lundi		20h15 - 21h30	Bertran de Born	
Senior	Mercredi		10h30 - 11h30	AquaCap	
Handisport et Sport Adapté	Handi Enfant	Séance mixte handi-valide selon niveau			Bertran de Born
	Handi Adultes GD Bain	Mercredi		17h30 - 18h30	Bertran de Born
	Handi AVH	Mercredi		10h30 - 11h30	Aquacap
Aquaforme	Aquaforme	Lundi		19h00 - 20h00	Bertran de Born
		Jeudi		19h00 - 20h00	Bertran de Born
Aquaphobie	Aquaphobie	Jeudi		20h - 21h	Bertran de Born
Sport Santé	Sport santé 1	Mercredi		19h00 - 20h00	Bertran de Born
	Sport santé 2	vendredi		18h30 - 19h30	Bertran de Born

Contact : acap.natation@gmail.com
www.acapnatation.fr