

Groupe Excellence

Ce groupe réuni les meilleurs nageurs du STN

Entraîneur groupe excellence : René Laroche coachSTN@hotmail.com



Horaire d'entraînement

Lundi 16h30-17h00 (muscultation)

17h00-19h00 (piscine)

Mardi 16h30-18h30 (piscine)

Mercredi 6h30-8h00 (piscine)

16h30-17h00 (muscultation)

17h00-19h00 (piscine)

Jeudi 16h30-18h30 (piscine)

Vendredi 16h30-17h00 (Stretching)

17h00-18h30 (piscine)

Samedi 6h20-8h20 (piscine)

8h45-10h00 (muscultation)

L'entraîneur peut ajouter des entraînements en AM selon les besoins

Les nageurs doivent placer leur sac de natation dans le dépôt du STN sur un crochet.

Congés de natation : votre entraîneur va vous aviser lorsqu'il y aura des congés.