



## PLANNING

### USJ NATATION Saison 2022 – 2023

---

#### LUNDI

17h30 – 18h30 : ÉCOLE DE NATATION GROUPE 2  
18h30 – 20h00 : GROUPE COMPÉTITION & PRÉ'COMPÉTITION  
20h00 – 21h00 : AQUAGYM Séance **AQUA'INTENSIF**  
20h00 – 21h30 : GROUPE ADULTES

#### MARDI

19h00 – 19h45 : GROUPE MINIBULLES  
19h00 – 20h00 : GROUPE NATADOS  
19h00 – 20h30 : GROUPE COMPÉTITION

#### MERCREDI

13h00 – 15h00 : GROUPE COMPÉTITION & PRÉ'COMPÉTITION  
16h30 – 17h30 : ÉCOLE DE NATATION GROUPE 2  
17h30 – 18h30 : ÉCOLE DE NATATION GROUPE 3  
18h00 – 19h00 : ÉCOLE DE NATATION GROUPE 1A  
19h00 – 20h00 : AQUAGYM Séance **AQUA'BIKE** (1 séance parmi 2 de 30')  
19h30 – 21h30 : GROUPE ADULTES

#### JEUDI

17h30 – 19h00 : GROUPE COMPÉTITION  
19h00 – 20h00 : ÉCOLE DE NATATION GROUPE 1B  
19h00 – 20h00 : AQUAGYM Séance **AQUA'TRAINING**  
20h00 – 21h30 : GROUPE ADULTES

#### VENDREDI

17h30 – 18h30 : ÉCOLE DE NATATION GROUPE 3  
18h30 – 20h30 : GROUPE COMPÉTITION & PRÉ'COMPÉTITION  
19h00 – 19h45 : GROUPE MINIBULLES  
19h00 – 20h00 : GROUPE NATADOS