

VEVEY-NATATION - Horaires Sport & Performance - Saison Hiver 2022-2023

"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		Avenir 2*		Avenir 1*		Stagiaire*		Stag. St-Légier*		Stag .Châte"	
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 MTX (2 lignes) 17h45-19h15	PP Pisc	16h30-16h45 VCP 16h45-17h45	LTP 16h00-17h15	PP Pisc	16h30-16h45 VCP 16h45-17h45	Clos-Béguin 18h55-19h55	Châtel 17h50-18h50			
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	17h30 - 18h45										
Mercredi	PP Pisc Sau.	VCP 17h00-18h00 VCP (4 lignes) 18h00-20h00 20h00-20h15	PP Pisc Sau.	VCP 17h00-18h00 VCP (4 lignes) 18h00-20h00 20h00-20h15			PP Pisc	15h00 - 16h00 16h45-18h00	Pisc	LTP 13h00-14h00	LTP 13h00-14h00							
	Pisc	VCP 5h45- 7h30	Pisc	VCP 5h45 - 7h30	Pisc													
Jeudi	Pisc	MTX (VO2max) 16h30-17h30 MTX (2 lignes) 17h30-19h30	PP Pisc	MTX (VO2max) 16h30-17h30 MTX (2 lignes) 17h30-19h30			Pisc	VCP 17h30-19h00										Châtel 16h15-17h15
	PP Pisc	VCP 17h30-18h30 VCP (4 lignes) 18h30-20h30	PP Pisc	VCP 17h30-18h30 VCP (4 lignes) 18h30-20h30	Pisc	VCP 20h30-21h30	PP Pisc	VCP 16h30-17h00 17h00-18h30	Pisc	MTX 17h15-18h45	LTP 17h15-18h15	Pisc	VCP 16h00-17h00	Clos-Béguin 18h00-18h45				
Samedi	Pisc	VCP (4 lignes) 10h00-12h00 ou 16h00 - 18h00	Pisc	VCP (4 lignes) 10h00-12h00				info à suivre		info à suivre								

Pisc Entraînement Piscine
VCP Vevey-Corseaux Plage

PP Préparation physique
MTX Maladaire

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

* A partir du 05./09

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

