



CNBL Planning Hebdomadaire



SAISON
2025 - 2026
cnbl@cnbl.club



Merci de bien vouloir cocher la ou les séances choisies et de joindre ce document à votre dossier d'inscription

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Apprentissage	Ecole de nage			17h15 18h15			
Apprentissage	ADOS			18h30 19h30			
Apprentissage	ADOS - ADULTES					19h40 20h40	14h00 15h00
Apprentissage	ADULTES débutants				18h00 19h00		
Apprentissage	ADULTES avancés				19h00 20h00		
Techniques	BNSSA	18h30 20H00					
Techniques	Natation Synchronisée						8h30 9h30
Performance	ADOS - ADULTES		19h40 20h40	13h30 15h00		18h00 19h30	13h00 15h00
Performance	Triathlon VELO et/ou CAP	18h15 19h15	18h15 19h15	15h30 17h00			15h30 17h00

Performance, Optimiser ses performances à différents niveaux d'engagement.

Compétiteurs, chronos et compétitions officielles
Non compétiteurs, profils sportifs, triathlètes, masters, nageurs loisirs exigeants

Apprentissage, Acquérir les fondamentaux de la natation quel que soit l'âge.

Enfants: Ecole de nage, familiarisation, apprentissage technique de nage
ADOS: perfectionnement, développement de l'autonomie
Adultes: Initiation tardive ou reprise, travail de la technique de nage
BNSSA: Amélioration de la nage en vue de l'examen
Natation synchronisée: Amélioration de la technique de nage

Techniques, Acquérir les techniques spécifiques à la pratique.

Tous public

1

1

2

1

1

1,5

1

6

5

19,5