

Groupes	Années	Natation 	Vélo 	Course à Pied 	Trottin'Athlon 
Trotin'athlon	2009- 2012	Découverte de la discipline / Initiation à la natation			
		<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 17h15 à 18h15	-	-	<b>Gymnase Paul Duez</b> Mercredi : 14h00 à 15h30
Avenirs	2007 - 2010	Apprentissage et perfectionnement des compétences techniques			
		<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 17h15 à 18h15 Mercredi : 14h00 à 15h30	<b>La Citadelle</b> Samedi : 14h00 à 15h30	<b>Gymnase Paul Duez</b> Mercredi : 15h45 à 17h00	-
Espoirs	2005 - 2008	Début de la démarche d'entrainement en vue d'accéder à la performance sportive			
		<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 17h15 à 18h30 Mercredi : 14h00 à 15h30 <b>Piscine Liberté</b> Jeudi : 18h45 à 20h15	<b>La Citadelle</b> Samedi : 14h00 à 15h30	<b>Gymnase Paul Duez</b> Mercredi : 15h45 à 17h00 <b>Stade de la Liberté</b> Vendredi 18h30 à 20h00	-
Groupes	Années	Natation 	Vélo 	Course à Pied 	Renforcement musculaire 
Performance	2006 et avant	Planification annuelle des entrainements et des compétitions pour la performance sportive			
		<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 14h00 à 15h30 <b>Piscine Liberté</b> Jeudi : 18h45 à 20h15	<b>La Citadelle</b> Samedi : 14h00 à 16h30 Dimanche : 9h00 à 12h00	<b>Stade de la Liberté</b> Mercredi : 18h30 à 20h00 Vendredi 18h30 à 20h00	<b>La Citadelle</b> Lundi : 18h30 à 20h00 <i>Du 1<sup>er</sup> septembre au 15 mars</i>
Bien-être	1998 et avant	Pratique loisir des activités / Détente, bien être et santé par l'activité physique régulière			
		<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 20h00 à 21h00 <b>Piscine Liberté</b> Jeudi : 18h45 à 20h15	<b>La Citadelle</b> Samedi : 14h00 à 16h30	<b>Stade de la Liberté</b> Mercredi : 18h30 à 20h00 Vendredi 18h30 à 20h00	<b>La Citadelle</b> Lundi : 18h30 à 20h00 <i>Du 1<sup>er</sup> septembre au 15 mars</i>