

A partir du 13/03 PORT MARCHAND 50m exclusivement	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutants						09h00-10h00 John ou 13h00-14h00 Sandrine et Caro PM	12h30-13h30 PM Sandrine
Sauv'nage						09h00-10h00 Gaëlle ou 13h00-14h00 PM Gaëlle	13h30-14h30 PM Gaëlle
Pass'sport						12H00-13h00 PM Sandrine et Caro	13h30-14h30 PM 50m Erwann
Loisirs poussins et ado			14h00-14h45 PM John et Gaëlle			13h00-14h00 PM Arthur	12h30-13h30 PM 50m Erwann
Loisirs adultes		06h15-07h30 PM John ou Sandrine*		06h15-07h30 PM Violaine		13h00-14h00 PM Arthur	12h30-13h30 PM 50m Erwann
Avenirs/Pass Compet			14h45-15h45 PM John et Gaëlle			09h00-10h00 PM Erwann	13h30-14h30 PM 50m Sandrine
Aquagym/fitness						12h00-12h45 PM Gaëlle	12h30-13h15 PM Gaëlle
C2			14h45-15h45 PM John et Gaëlle			08h00-10h00 PM Violaine ou 12h00-13h00 PM Arthur	12h30-14h30 PM 50m Violaine
CHA: <i>ouverts aux C2, C1, masters</i>	15h20-17h15 PM 50m John	15h20-17h15 PM 50m Violaine		15h20-17h15 PM 50m Violaine	15h20-17h15 PM 50m John		
C1		06h15-07h30 PM John ou Sandrine*	15h45-17h15 PM 50m Vio et Gaëlle	06h15-07h30 PM Violaine		08h00-10h00 PM Violaine	12h30-14h30 PM 50m Violaine
Masters compet							

Tous les entraînements auront lieu dans le bassin extérieur de Port Marchand (eau chauffée à 28 degrés toute l'année). Le nombre de cours par semaine n'est pas limité. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire au préalable.

Entraînements réservés exclusivement aux adhérents de l'ASPTT Toulon Natation (adhésion toujours possible).

Respect du protocole sanitaire en vigueur obligatoire.