

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS A S P T T

TOULONSAISON 2018 -- 2019

PÔLE COMPÉTITION

Site internet : <http://asptttoulon-natation.com/>

Téléphone : 07 82 45 33 62

Horaires indiqués : présence au bord du bassin

Compétition régionale et + (C1)	5 entraînements conseillés par semaine	Tarif
Lundi	Port--Marchand (50 m) 17h30-19h45	360 Euros Licence comprise
Mardi	Port--Marchand (50 m) 19h15--20h45 + Muscu 17h -19h15	
Mercredi	Pins d'Alep 19h15--20h45 (N2) OU Port--Marchand (50 m) 16 h30-18h	
Jeudi	Port--Marchand (50 m) 17h30--19h45	
Vendredi	Port--Marchand (50 m) 17h30--19h30	
Samedi	Port--Marchand (50m) 12h30--14h00	
Reprise : Lundi 4 Sept embre 2018	Filles : 2003et moins / Garçons : 2004 et moins	
Objectif : entraînement pour participer à des compétitions niveau régional et +		

Compétition départemental (C2)	3 entraînements conseillés par semaine	Tarif
Lundi	Port--Marchand (50 m) 17h00--18h00	300 Euros Licence comprise
Mardi	Port--Marchand (50 m) 18h00--19h15	
Mercredi	Port--Marchand (50 m) 15hjeune 15h--16h30	
Vendredi	Port--Marchand (50 m) 17h30--19h00	
Samedi	Port--Marchand (50m) 10h00-11h15 ou 11h15--12h30	
Reprise : Lundi 17septembre 2018	Filles : junior 2005 2006 jeune2006 -- 2007 --j 2008 / Garçons : junior2003 2004jeune 2005 -- 2006-- 2007	
Objectif : entraînement pour participer à des compétitions niveau départemental		

Avenirs (anciennement Poussins)	3 entraînements conseillés par semaine	Tarif
Lundi	Pin d'Alep 19h30--20h45	290 Euros Licence comprise
Mardi	Port--Marchand (50 m) 19h15--20h45 selon niveau	
Mercredi	Port--Marchand (50 m) 15h00--16h30 OU Pin d'Alep 18h30- 19h45	
Vendredi	Port--Marchand (50 m) 19h30--20h45 selon niveau	
Samedi	Pin d'Alep 10h00-11	
Reprise : Lundi 17 Septembre 2018	Filles : 2009 et après / Garçons : 2008 et après	
Objectif : entraînement pour participer à des compétitions niveau départemental / régional		

Pass'compet (anciennement Avenirs)	2 entraînements conseillés par semaine + 1 entraînement facultatif	Tarif
Lundi	Pin d'Alep 19h30--20h45	290 Euros Licence comprise
Mardi	Port--Marchand (25m) 19h30--20h45	
Mercredi	Pin d'Alep 18h30--19h45	
Jeudi	Font pré 19h00--20h00	
Vendredi	Port--Marchand (25m) 19h30--20h45	
Samedi	Pin d'Alep 10h00 - 11h	
Reprise : Lundi 17 Septembre 2018	Filles : 2009 et après / Garçons : 2008 et après	
Objectif : diplôme du passeport de l'eau et du pass'compétition (100m 4 nages avec départ plongé).		

Masters Compétition	2 à 3 entraînements conseillés par semaine	Tarif
lundi	Port--Marchand (50 m) 18h00--19h45	280 Euros Licence comprise
mardi	Port--Marchand (50 m) 19h15--20h45	
jeudi	Port--Marchand (50m) 18h00--19h45 niveau national	
vendredi	Port--Marchand (50m) 18h00--19h30	
samedi	Port--Marchand (50m) 11h15--12h30 ou 12h30 -14h	
Reprise : Lundi 17 septembre 2018	91 et avant	
Objectif : entraînement pour participer à des compétitions "Maître" ou départementales.		

