

## Planning du 6 Octobre 2025 au 5 Avril 2026 (hors vacances scolaires)

Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi	Samedi		Dim
6h-7h30 Élites + Compétiteurs Piscine Avg Adrien		6h-7h30 Élites + Minimes Piscine Avg Adrien			6h-7h30 Élites + Compétiteurs Piscine Avg Adrien	6h-7h30 Élites + Minimes Piscine Avg Adrien	8h30-10h Élites + Compétiteurs + Minimes Piscine Dax Adrien		
		7h30-8h30 Adultes + Océan Aca Piscine Avg Adrien				7h30-8h30 Adultes + Océan Aca Piscine Avg Adrien	10h-11h Benjamins + Poussins + Avenirs Piscine Dax Adrien + evann ou		
			14h-15h15 Benjamins + Minimes Côtier Adrien	14h15-15h30 Avenirs + Poussins Côtier Théo			14h -15h30 Élites + Compétiteurs Côtier Adrien	14h15 -15h30 Benjamins + Poussins Côtier Julien	14h-15h30 Adultes + Bénévoles  Ces séances varient selon la saison et l'éducateur du jour : (longe côte, randonnées organisées, balades en forêt, Swimrun, Sorties sportives)
			15h30-17h Élites + Compét Côtier Adrien	15h45-17h Océan Academy Côtier Theo			16h-17h Minimes + Benjamins Sable ou Côtier mael	15h45 -17h Adultes + Océan Aca Côtier Julien	
17h15- 18h30 Élites + Compét PPG Freddo	17h15- 18h30 Benjamins Côtier Adrien	17h15-18h15 Élites + Compétiteurs + Minimes Côtier Adrien	17h15-18h15 Élites + Compétiteurs + Minimes Course à pieds Adrien		17h15-18h15 Élites Côtier Mael	17h-18h Élites + Compétiteurs + Minimes Côtier Adrien			
18h30-19h30 Adultes PPG- Solene / Paul		18h30-19h30 Ouvert à tous les licenciés + Bénévoles Stretching / Yoga Helene			18h30-19h30 Benjamins Sprint ou Côtier Mael	Sauf du 1er novembre au 23 février 18h15 Séance partage Les élites et compétiteurs encadrent les benjamins et moins et adultes			