

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

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