

Formation

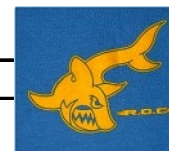
Groupe	Age	Horaires	Piscine	Conditions	Objectifs
Avenirs	6ans - 9ans	Mardi 19h30 -20h30 / Mercredi 13h30-14h30	Saujon	25 m ventral- 25 m dorsal	Vers la maitrise des 4 nages
Poussins	10 & 11 ans	Mardi 19h30 -20h30 / Mercredi 13h30-14h30	Saujon	25 m ventral- 25 m dorsal	Vers la maitrise des 4 nages
Natation Synchronisée	7ans - 11ans	lundi & Mercredi 18h00 -20h00	Royan	25 m ventral- 25 m dorsal	Vers la réalisation de solo et de ballets d'équipes
BNSSA	17 ans et plus	Vendredi 21h00 -22h00 Samedi 8h00 -9h30	Royan	100 mètres en crawl	Formation à l'examen du Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique

Loisirs

Groupe	Age	Horaires	Piscine	Conditions	Objectifs
Ados	9ans - 17ans	Lundi 17h15 -18h15 Jeudi 17h30-18h30	Royan	100 mètres en crawl	Vers la maitrise des 4 nages et la nage de longue durée
Adultes Royan	18ans et plus	Lundi 20h00-21h00 Vendredi 21h00-22h00	Royan	50 mètres	Pratique de loisir et d'entretien : bases techniques des nages
Adultes Saujon	18ans et plus	Mardi 20h30-21h30 Jeudi 20h30 -21h30	Saujon	50 mètres	Pratique de loisir et d'entretien : bases techniques des nages

Compétition

Groupe	Age	Horaires	Piscine	Conditions	Objectifs
Avenirs Royan	6 ans - 9 ans	Lundi 17h15 -18h30 Vendredi 17h30 - 18h30	Royan	25 m ventral- 25 m dorsal Les deux séances + Stages obligatoires	Compétitions départementales - Vers la pratique compétitive
Poussins Benjamins	9 ans - 13 ans	Lundi ,Mardi, jeudi 17h15-18h30 Mercredi 16h00-18h00	Royan	200 m 4 Nages 3 Séances et stages obligatoires	Vers les compétitions Nationales
Compétition	13ans - 18ans	Lundi 18h30-20h00 Mardi 17h15 -18h30 Vendredi19h30-21h00	Royan	200 m 4 Nages 2 Séances obligatoires	Compétitions départementales et régionales
Elite	14 ans & plus	du lundi au jeudi 18h00- 20h00 Vendredi 19h00- 21h00 Samedi 8h00-9h30	Royan	Séries régionales	Vers les compétitions Nationales



Royan Océan Club Natation

