



AIX NATATION - SECTION COURSE

A TOUS CEUX QUI SOUHAITENT CONTINUER A S'ENTRAINER DURANT LE MOIS DE JUILLET

Semaine du 30 Juin au 4 Juillet :

- Avec **Caroline Aubertin** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi et Vendredi
 - 10h00 à 12h00 : PPG (Echauffement à sec) sauf le 04/07/08
 - 12h00 à 13h30 : Entraînement
- Avec **Eric Graille** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi
 - 18h00 à 19h30 : Entraînement
A la Piscine des Quartiers Suds (Les Milles) les Jeudi et Vendredi
 - 18h00 à 19h15 : Entraînement

Semaine du 7 au 11 Juillet :

- Avec **Caroline Aubertin** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi et Vendredi
 - 10h00 à 12h00 : PPG (Echauffement à sec) sauf le 07/07/08
 - 12h00 à 14h00 : Entraînement
- Avec **Eric Graille** :
A la Piscine Yves Blanc le Lundi
 - 17h45 à 19h15 : Entraînement
A la Piscine des Quartiers Suds (Les Milles) les Mardi – Mercredi -Jeudi et Vendredi
 - 18h00 à 19h15 : Entraînement

Semaines du 15 au 19 Juillet et du 21 au 26 Juillet :

- Avec **Caroline Aubertin** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi et Vendredi
 - 10h00 à 12h00 : PPG (Echauffement à sec)
 - 12h00 à 14h00 : Entraînement
- Avec **Eric Graille** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi – Mardi – Mercredi et Jeudi
 - 17h30 à 19h15 : Entraînement
A la Piscine des Quartiers Suds (Les Milles) le Vendredi
 - 18h00 à 19h15 : Entraînement

Tél. Bureau : 04.42. 21.31.61
Courriel : aixnatationcourse@hotmail.fr
Site Internet : www.aix-natation.com



AIX NATATION - SECTION COURSE

A TOUS CEUX QUI SOUHAITENT CONTINUER A S'ENTRAINER DURANT LE MOIS DE JUILLET

Semaine du 30 Juin au 4 Juillet :

- Avec **Caroline Aubertin** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi et Vendredi
 - 10h00 à 12h00 : PPG (Echauffement à sec) sauf le 04/07/08
 - 12h00 à 13h30 : Entraînement
- Avec **Eric Graille** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi
 - 18h00 à 19h30 : Entraînement
A la Piscine des Quartiers Suds (Les Milles) les Jeudi et Vendredi
 - 18h00 à 19h15 : Entraînement

Semaine du 7 au 11 Juillet :

- Avec **Caroline Aubertin** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi et Vendredi
 - 10h00 à 12h00 : PPG (Echauffement à sec) sauf le 07/07/08
 - 12h00 à 14h00 : Entraînement
- Avec **Eric Graille** :
A la Piscine Yves Blanc le Lundi
 - 17h45 à 19h15 : Entraînement
A la Piscine des Quartiers Suds (Les Milles) les Mardi – Mercredi -Jeudi et Vendredi
 - 18h00 à 19h15 : Entraînement

Semaines du 15 au 19 Juillet et du 21 au 26 Juillet :

- Avec **Caroline Aubertin** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi et Vendredi
 - 10h00 à 12h00 : PPG (Echauffement à sec)
 - 12h00 à 14h00 : Entraînement
- Avec **Eric Graille** :
A la Piscine Yves Blanc les Lundi – Mardi – Mercredi et Jeudi
 - 17h30 à 19h15 : Entraînement
A la Piscine des Quartiers Suds (Les Milles) le Vendredi
 - 18h00 à 19h15 : Entraînement

Tél. Bureau : 04.42. 21.31.61
Courriel : aixnatationcourse@hotmail.fr
Site Internet : www.aix-natation.com