

Les horaires pour la saison 2018-2019



Groupe	Horaires d'entraînement			
Grenouille (2011 – 2008)	Vendredi (RDV 17h45) 18h - 19h piscine 19h - 20h30 salle VUB Marine/ Erell/ Marine	Dimanche de 18h à 19h30 à Evere avec Marine/ Frédéric/ Anaïs		
Libellules	Libellules A & B Mercredi de 18h - 19h30 à l'ERM avec Sarah/ Nirina (OU 18h30 à 20h, à confirmer)	Libellule C Jeudi 18h30 – 20h30 A l'ERM avec Lisa	Libellules A, B et C Dimanche 17h30 - 20h A la VUB avec Nirina/ Sarah/Lisa/ Evelina	
Masters	Mercredi de 18h - 19h30 à l'ERM avec Fanny B (OU 18h30 à 20h, à confirmer)	Dimanche 18h – 21h – Evere avec Fanny B		
Minimes	Mercredi 17h – 20h30 à Etterbeek 17h - 18h30 souplesse 18h30- 20h30 piscine	Vendredi 18h – 21h30 à Etterbeek 18h - 18h30: salle music box ou bord de piscine 18h30- 21h: piscine 21h - 21h30: solo / duo	Samedi 2X/ mois Sportcity 12h30 - 13h30: salle 13h45 – 14h30: natation 14h30 – 17h30 : synchro 2X / mois Molenbeek 14h00 – 17h30	Dimanche 14h30 – 18h30 à Molenbeek (1X / mois) A cet horaire sera ajouté une séance de accro gym une fois par mois un autre jour de la semaine, dans une salle spécifique de gym
Pré-minimes	Mercredi 17h – 20h30 à Etterbeek 17h - 18h30 souplesse 18h30- 20h30 piscine	Samedi 2X/ mois Sportcity 13h30 – 14h30 : salle 14h30 – 15h15: natation 15h30 – 17h : synchro 2X / mois 14h00 – 17h30 à Molenbeek	Dimanche 15h00 – 17h30 A Molenbeek	A cet horaire sera ajouté une séance de accro gym une fois par mois un autre jour de la semaine, dans une salle spécifique de gym
Cadettes	Mercredi 18h30 – 20h30 à Etterbeek 18h30 – 20h30 : synchro avec Laurence/ Sophie	Vendredi 17h– 21h30 (2X/ mois) A Etterbeek 17h – 18h30 salle (Sandrine) 18h30 – 21h30 piscine avec Laurence / Sophie Vendredi 17h– 21h00 (2X/ mois) A Etterbeek En salle (Sandrine)	Samedi 2X/ mois Sportcity 12h30 - 13h30: salle 13h30 – 17h30: synchro 2X / mois Molenbeek 14h00 – 17h30	Dimanche 14h30 – 18h30 à Molenbeek (2X / mois) avec Laurence/ Sophie Lundi 19h30 - 21h à Bains de Bruxelles pour solo / duo (2X/mois)
Junior	Mercredi 18h30 – 20h30 à Etterbeek 18h30 – 20h30 : synchro avec Laurence/ Léa	Vendredi 17h– 21h30 (2X/ mois) A Etterbeek 17h – 18h30 salle (Sandrine) 18h30 – 21h30 piscine avec Laurence / Léa Vendredi 17h– 21h00 (2X/ mois) A Etterbeek En salle (Sandrine)	Samedi 2X/ mois Sportcity 13h30 – 14h30: salle 14h30 – 17h30: synchro 2X / mois Molenbeek 14h00 – 17h30	Dimanche 14h30 – 18h30 à Molenbeek (2X / mois) avec Laurence/ Léa Lundi 19h30 - 21h à Bains de Bruxelles pour solo / duo (2X/mois)
Seniors	Lundi 19h30 - 21h à Bains de Bruxelles	Vendredi 18h30– 21h30 à Etterbeek avec Léa	Dimanche 9h – 12h à Bains de Bruxelles (2X / mois) avec Léa	

ADRESSE DES PISCINES :

- **Espadon, rue des Champs 69, à 1040 Etterbeek**
- **Triton, avenue des Anciens Combattants 260, à 1140 Evere**
- **Sportcity, avenue de Salomé, 2, 1150 Bruxelles**
- **Piscine Molenbeek, 93 Rue Van Kalck, 1080 Molenbeek**
- **Bains de Bruxelles, rue du chevreuil à 1000 Bruxelles**
- **ERM : Rue Hobbema 8 à 1000 Bruxelles**
- **VUB : Pleinlaan 2 - 1050 Bruxelles**