

CRENEAUX WATER POLO PAR JOURS SAISON 2

Lundi	Mardi
19h00 à 20h00 : N2 , les 2002 et - Renforcement musculaire !	15h45 à 17h00 : 2006 à 01 Waterpolo
20h00 à 21h30 : Pour les 2004 et - Waterpolo/Natation	19h45 à 22h00 : pour la N2 et 00 et - Waterpolo/natation
20h00 à 22h00 : Pour la N2 Waterpolo/Natation	
Jeudi	Vendredi
15h45 à 17h00 : pour les 2006 à 01 Waterpolo	18h30 à 19h45 : pour N2 et 2001 et - Videos et réglementation au bureau des CANARDS ROCHELAIS
19h45 à 22h00 : Pour la N2 Natation/waterpolo	19H45 à 21h15 : Pour N2 et 01 et - Waterpolo

2015 2016

Mercredi
12h30 à 14h00 : groupe débutants pour les 2001 à 2008 Waterpolo
13H00 à 15H00 : pour le groupe confirmé pour les 2001 à certains 2004 Waterpolo
17h30 à 18h30 : pour N2 et 2002 et - renforcement musculaire !
18h30 à 20h00 : pour N2 et 2001 et- Natation/waterpolo
Samedi
8h00 à 10h00 : pour groupe confirmé Waterpolo
9h30 à 11h15 : pour groupe débutant Waterpolo
9h45 à 11h15 : pour groupe N2 lors des matchs à domicile soit 11 samedis pour les joueurs sélectionnés sur l'année.