



Le plaisir de
partager une
passion commune

06 509 057 04
rca.waterpolo@gmail.com
www.rcarras-waterpolo.fr

PLANNING 2021-2022 DES DIFFERENTES ACTIVITES DU CLUB

COURS POUR ENFANTS

	AISANCE AQUATIQUE	APPRENTISSAGE NAGE
	<i>Horaires</i>	<i>Horaires</i>
Lundi		18H45-19h25 (Groupe 1) - 18h-18h40 (Groupe 2)
Mercredi	17h15 à 17h45 (4ans) & 17h45 à 18h25(5ans)	14h15-15h (Groupe 1) - 18h30-19h15(Groupe 2)

CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE

	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	CARDIO +
Lundi	19h30 – 20h30	<i>Horaires</i>
mardi		19h30 – 20h30
Jeudi	18h00 – 19h00	19h00 - 20h00





Le plaisir de
partager une
passion commune

06 509 057 04
rca.waterpolo@gmail.com
www.rcarras-waterpolo.fr

EQUIPES : U9, U11 ,U13, U15

	U9 & U11	U13 & U15
	<i>Horaires entraînements</i>	<i>Horaires entraînements</i>
Lundi	18h00 – 19h15	18h – 19h30
Mercredi	18h00 – 19h15	18h – 19h30
Jedi	18h00 – 19h15	18h – 19h30

U17, EQUIPE MASCULINE, EQUIPE FEMININE

	(Travail Physique & Technique individuel)	Horaires Entraînements
Lundi		19h30 – 21h15
Mardi		19h15 - 20h30
Mercredi	12h – 13h	19h30 – 21h15
Jedi		19h30 – 21h15
Vendredi	12h – 13h45	

