

**Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !**



**Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	26-août	27-août	28-août	29-août	30-août	31-août	01-sept
35	am					exercices PPG à domicile	
	pm	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	exercices PPG à domicile	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	exercices PPG à domicile	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	
		01:30		01:30		01:30	
		00:25	00:45	00:25		00:25	01:00
	02-sept	03-sept	04-sept	05-sept	06-sept	07-sept	08-sept
36	am					H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	
		02:00	01:30	01:30	01:30	02:00	
	ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00
	09-sept	10-sept	11-sept	12-sept	13-sept	14-sept	15-sept
37	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00		H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	
		02:00	01:30	01:30	01:30	02:00	
	ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00
	16-sept	17-sept	18-sept	19-sept	20-sept	21-sept	22-sept
38	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00		H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	
		02:00	01:30	01:30	01:30	02:00	
	ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00
	23-sept	24-sept	25-sept	26-sept	27-sept	28-sept	29-sept
39	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00		H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	
		02:00	01:30	01:30	01:30	02:00	
	ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00

**Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !**



**Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
40	30-sept	01-oct	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct					
	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00		
ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00						
41	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct					
	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00		
ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00						
42	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct					
	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00	Régionaux 1° La Calamine	Relais District Ciney
ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00						
43	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct					
	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	Embourg						
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00		
ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00						
44	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct	01-nov	02-nov	03-nov					
	am	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00	
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 17.45 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30		13:00 - 15:00	02:00			
ppg	00:50	00:50	00:25	00:30	00:35	01:00						

Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !



Et n'oubliez pas : **ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov
45	am PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45					Champ de Belgique 25m	
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00 02:00		
	ppg 00:25	01:00	00:25	00:10	00:25		
	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
46	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45		H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15 02:00	
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 17.45 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00 02:00		
	ppg 00:25	01:00	00:40	00:10	00:25		
	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
47	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45		Champ de DISTRICT à BASTOGNE	
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 17.45 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 20.00 01:00		
	ppg 00:25	01:00	00:40	00:10			
	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	01-déc
48	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45		Crisnée 02:00	
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	Crisnée	Crisnée	Régionaux 2° J Verviers
	ppg 00:25	01:00	00:25	00:10		01:00	
	02-déc	03-déc	04-déc	05-déc	06-déc	07-déc	08-déc
49	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45		H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15 02:00	
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00 02:00		
	ppg 00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00	

**Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !**



**Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09-déc	10-déc	11-déc	12-déc	13-déc	14-déc	15-déc
50	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00
	ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00
	16-déc	17-déc	18-déc	19-déc	20-déc	21-déc	22-déc
51	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00
	ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00
	<b>Saint VITH</b>						
	23-déc	24-déc	25-déc	26-déc	27-déc	28-déc	29-déc
52	am	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00			PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00
	ppg	00:30	01:00	00:30	01:00	ppg	01:00
	30-déc	31-déc	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv	05-janv
53	am	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00			PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00
	ppg	01:00	01:30	00:30	01:00	ppg	01:00
	<b>Embourg</b>						
	06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	10-janv	11-janv	12-janv
54	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00
	ppg	00:25	01:00	00:25	00:10	00:25	01:00
	<b>Eliminatoires Cha George</b>						

Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !



Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
	13-janv	14-janv	15-janv	16-janv	17-janv	18-janv	19-janv					
55	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00	Régionaux 3° J Herve
	ppg	00:25		00:40		00:10						
	20-janv	21-janv	22-janv	23-janv	24-janv	25-janv	26-janv					
56	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00	JANUS Supprimé				
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30		PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00					
	27-janv	28-janv	29-janv	30-janv	31-janv	01-févr	02-févr					
57	am					H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00	VERVIERS				
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30		PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00					
	03-févr	04-févr	05-févr	06-févr	07-févr	08-févr	09-févr					
58	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	Championnats FFBN JEUNES La Louvière					
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00		01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00					
	10-févr	11-févr	12-févr	13-févr	14-févr	15-févr	16-févr					
59	am					Championnats FFBN OPEN Charleroi						
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30		PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00					

**Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !**



**Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	17-févr	18-févr	19-févr	20-févr	21-févr	22-févr	23-févr	
60	am					H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00	
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00		
	ppg	00:25		00:40		00:30		
	24-févr	25-févr	26-févr	27-févr	28-févr	29-févr	01-mars	
61	am	<b>CONGE</b>						
	pm	<b>CONGE</b>						
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10			
	02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars	
62	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00	<b>Finales Challenge George</b>
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00	
	ppg	01:00	01:30	00:20	00:30	01:00	ppg 01:00	
	09-mars	10-mars	11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars	
63	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00	
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00	02:00	
	ppg	00:25	01:00	00:40		00:30	01:00	
	16-mars	17-mars	18-mars	19-mars	20-mars	21-mars	22-mars	
64	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	<b>GRAND PRIX DE SERAING</b>		
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00			PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00	

**Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !**



**Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
	23-mars	24-mars	25-mars	26-mars	27-mars	28-mars	29-mars					
65	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00	02:00	Elim Chal Dauven
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00					
	30-mars	31-mars	01-avr	02-avr	03-avr	04-avr	05-avr					
66	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	01:30	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00	02:00	
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00					
	06-avr	07-avr	08-avr	09-avr	10-avr	11-avr	12-avr					
67	am	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
	pm	19.00 - 19.30 PPG 19.30 - 21.30	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00			
	ppg	01:00	01:30	00:20	00:30	01:00	ppg	01:00				
	13-avr	14-avr	15-avr	16-avr	17-avr	18-avr	19-avr					
68	am	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00					
	pm	19.00 - 19.30 PPG 19.30 - 21.30	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 18.30 - 18.55 H2O 19.00 - 21.00	02:00			
	ppg	01:00	01:30	00:20	00:30	01:00	ppg	01:00				
	20-avr	21-avr	22-avr	23-avr	24-avr	25-avr	26-avr					
69	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	Ethias Swimming Trophy à CHARLEROI						
	pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	02:00	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	01:30	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00	02:00			
	ppg	00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00					

Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !



Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	27-avr	28-avr	29-avr	30-avr	01-mai	02-mai	03-mai	
70	am 08.00 - 10.00 H2O 02:00			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45	<b>Charleroi (Hélios)</b>	<b>GRAND PRIX de La Louvière (50m) ou Bastogne (25m)</b>		
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	<b>Muscu 18.00-19.00</b> H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	<b>FINALES DAUVEN</b>			
	ppg 00:25	01:00	00:40	00:10	01:00			
	04-mai	05-mai	06-mai	07-mai	08-mai	09-mai	10-mai	
71	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45		H2O 08h00-10h00 <b>Muscu 10h15-11h15</b> 02:00		
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	<b>Muscu 18.00-19.00</b> H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00 02:00			
	ppg 00:25		00:40	00:10	00:30			
	11-mai	12-mai	13-mai	14-mai	15-mai	16-mai	17-mai	
72	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45		<b>Meeting Embourg (optionnel) ceux qui vont aux champ n'y nagent pas</b>		
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	<b>Muscu 18.00-19.00</b> H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00 02:00			
	ppg 00:25		00:40		00:30	02:00		
	18-mai	19-mai	20-mai	21-mai	22-mai	23-mai	24-mai	
73	am			<b>CHAMPIONNATS de Belgique OPEN (ANVERS)</b>				
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	<b>Muscu 18.00-19.00</b> H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30					
	ppg 00:25			00:10	00:30	01:00		
	25-mai	26-mai	27-mai	28-mai	29-mai	30-mai	31-mai	
74	am			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00 01:45		<b>Crisnée</b>		
	pm 19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O 02:00	<b>Muscu 18.00-19.00</b> H2O 19.15 - 20.45 01:30	PPG 18.00 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00 01:30	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00 01:30	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00 02:00			
	ppg 00:25		01:00	00:40	00:10	00:30		



Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !



Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	01-juin	02-juin	03-juin	04-juin	05-juin	06-juin	07-juin
75	<b>Examens</b>					H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
am							
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 17.45 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00		
	ppg 00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00	
	08-juin	09-juin	10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin
76	<b>Examens</b>					H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
am							
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 17.45 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00		
	ppg 00:25	01:00	00:40		00:30	01:00	
	15-juin	16-juin	17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin
77	<b>Examens</b>			PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	01:45	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
am							
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 17.45 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00		
	ppg 00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00	
	22-juin	23-juin	24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin
78	PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00		PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	PPG 06.00-06.10 H2O 06.15-08.00	H2O 08h00-10h00 Muscu 10h15-11h15	02:00
am							<b>HERVE</b>
pm	19.00 - 19.25 PPG 19.30 - 21.30 H2O	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45	PPG 17.45 - 18.25 H2O 18.30 - 20.00	PPG 16.15 - 16:25 H2O 16.30 - 18.00	PPG 18.30 - 19.00 H2O 19.00 - 21.00		
	ppg 00:25	01:00	00:40	00:10	00:30	01:00	
	29-juin	30-juin	01-juil	02-juil	03-juil	04-juil	05-juil
79	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	<b>STAGE à LOANO</b>				
am							
pm	19.00 - 19.30 PPG 19.30 - 21.30	Muscu 18.00-19.00 H2O 19.15 - 20.45					
	02:00	01:30					

Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
**VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !**



Et n'oubliez pas : **ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche				
	06-juil	07-juil	08-juil	09-juil	10-juil	11-juil	12-juil				
80	<b>STAGE à LOANO</b>										
	13-juil	14-juil	15-juil	16-juil	17-juil	18-juil	19-juil				
81	<b>STAGE à LOANO</b>			09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	09.30-09.55 PPG 10.00-12.00 H2O	02:00	H2O 08h00-10h00 <b>Muscu10h15-11h15</b>	02:00		
				18.00-18.25 PPG 18.30-20.00 H2O	01:30	<b>Seraing</b> <b>18.30-20.30</b>	02:00	<b>Seraing</b> <b>17:00 - 19:00</b>			
	ppg	00:50	ppg	00:30		<b>Championnats de Belgique d'été 2006 - 2009</b>					
	<b>Les nageurs alignés aux champ Jeunes ne nagent qu'une fois par jour.</b>										
	20-juil	21-juil	22-juil	23-juil	24-juil	25-juil	26-juil				
82	<b>Seraing</b> <b>8:00 - 10:00</b>	02:00	<b>Seraing</b> <b>8:00 - 10:00</b>	02:00	<b>10.00 - 11.00</b>	02:00	<b>Championnats de Belgique d'été 2005- 2004 - ....</b>				
	<b>18.00 - 19.30</b>	01:30	REPOS		<b>18.00 - 19.30</b>	01:30					
		<b>CHTHN ?</b>		<b>EMBOURG ?</b>							
	27-juil	28-juil	29-juil	30-juil	31-juil	01-août	02-août				
83			<b>CONGE reprise le lundi 24 août 18h00</b>								
	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>compet à Bree</b> <b>(25m)</b>									

**Il ne faut JAMAIS oublier qu'il faut travailler pour atteindre ce que vous voulez.... Et que des sacrifices seront nécessaires  
 VOUS SOUHAITEZ NAGER VITE, PROGRESSER ? ALORS ENTRAÎNEZ-VOUS. ON N'A RIEN SANS RIEN !**



**Et n'oubliez pas : ON N'ARRETE PAS QUAND ON A MAL, ON S'ARRETE QUAND C'EST TERMINE.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	03-août	04-août	05-août	06-août	07-août	08-août	09-août
84	CONGE						
pm							
	10-août	11-août	12-août	13-août	14-août	15-août	16-août
85	CONGE						
pm							
	17-août	18-août	19-août	20-août	21-août	22-août	23-août
86	CONGE						
pm							
	24-août	25-août	26-août	27-août	28-août	29-août	30-août
1	18.00 - 18.45 PPG 18.45 - 20.00 H2O						
pm							
	01:15		01:15		01:15		
	ppg	00:45	ppg	00:45	ppg	00:45	