



Centre Omnisports Pierre de Coubertin avenue du Noyer Lambert 91300 Massy

natationmassy@gmail.com

site internet : <http://www.esmassynatation.com/>

ADULTES / MASTERS

° **ADULTES Apprentissage**

piscine du COS mardi 20h30/21h30 + vendredi 20h/21h30
niveau apprentissage 2 nages (ventrale et dorsale)

° **ADULTES Apprentissage**

piscine de villaine mardi 20h30/21h30 + jeudi 21h/22h
niveau apprentissage 2 nages (ventrale et dorsale)

° **ADULTES Perfectionnement**

piscine du COS lundi 20h/21h30 - mardi 20h30/21h30 - mercredi 20h15/21h30 - vendredi 20h/21h30
niveau perfectionnement 3 à 4 nages dans le grand bain

° **ADULTES Perfectionnement**

piscine de villaine lundi 20h/21h + jeudi 20h/21h
niveau perfectionnement 3 à 4 nages dans le grand bain

° **MASTERS Perfectionnement**

piscine du COS mardi 6h30/8h15 + jeudi 6h30/8h15
niveau perfectionnement 3 à 4 nages dans le grand bain

° **ADULTES DEBUTANTS**

piscine du COS mercredi 18h/19h
niveau débutant, ne sait pas nager

° **ADULTES DEBUTANTS**

piscine du COS mercredi 19h/20h
niveau débutant, ne sait pas nager

° **ADULTES DEBUTANTS**

piscine du COS mercredi 20h/21h30
niveau débutant / apprentissage, ayant déjà fait 1an de débutant

Inscriptions sur Swim Community : <https://esmassyn.swim-community.fr/>