

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi |
|-----|---|--|--|--|
| 7h | | Natation (7h45/8h45) Noidans 2 lignes | Natation (7h45/8h45) Noidans 2 lignes | Natation (7h45/8h45) Noidans 2 lignes |
| 8h | | | | |
| 9h | | | | |
| 10h | | | | |
| 11h | | Càp collège (1h30) 11h/12h30 | | |
| 12h | Natation (12h/13h30) Vesoul 3 lignes | | Natation Vesoul (12h/13h) | Natation Vesoul (12h30/14h) (+benjamin) |
| 13h | | | | càp (+benjamin) (14h30/15h45) |
| 14h | | | | càp vélo/càp (15h45/17H) |
| 15h | | | | |
| 16h | | | | |
| 17h | Natation 1h Pontarcher 17h15/18h30 | | | Natation 1h (17h15/18h15) |
| 18h | | Càp en autonomie à organiser par les licenciés (18h30/20h) Adultes | | |
| 19h | | | | |
| 20h | | | | Natation (20h/21h45) Vesoul 2 lignes |
| 21h | | | | |

| | vendredi | samedi | dimanche |
|-----|---|--|----------------------------|
| 7h | | Natation 1h (8h/9h) Noidans | Natation (8h/9h) Vesoul |
| 8h | | | |
| 9h | | Natation Pontarcher 1h15(9h30/10h45) | |
| 10h | | | |
| 12h | Natation 1h30 (12h/13h30) Noidans 1 ligne | Vélo (gp compét.) Vélo (gp loisir) 9h30/11h30 *** 11h/12h30 *** | |
| 13h | | | |
| 14h | | Vélo ou càp 13h30/16h30 Départ du parking du lac | |
| 15h | Càp collège (2h) 14h40/16h45 | | |
| 16h | | | |
| 17h | càp Stade (17h15/18h30) | Natation Vesoul (17h15/18h15) 1l | |
| 18h | | | |
| 19h | Càp en autonomie à organiser par les licenciés (18h30/20h) | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |

| |
|----------------------------|
| Adultes |
| Poussins/pupilles/benjamin |
| Minime/cadet/junior |
| Collège Jean Macé |

Présence de l'entraîneur

***Pontarcher