Adultes

**Réveil musculaire en direct sur zoom les matins à 8h :**

Jeudi 12 :

<https://us05web.zoom.us/j/89401077536?pwd=allzRzRjNldmYy9Xb09RK3I1TnBGdz09>

ID de réunion : 89401077536

Code Secret de réunion : DEph9P

Vendredi 13 :

<https://us04web.zoom.us/j/75563910273?pwd=Y3FJd2h3dmFpQ2piTWREZS93a1JOdz09>

ID de réunion : 755 6391 0273

Code secret : Nantesnat

Samedi 14 :

<https://us04web.zoom.us/j/77255895132?pwd=MmJsbG4yMXVuLzlhT0VFbVl6Qkhldz09>

ID de réunion : 772 5589 5132

Code secret : 7n7TRZ

Dimanche 15 :

<https://us04web.zoom.us/j/5835944994?pwd=ZGJYR1lId0l2cXMxTFo3UzRvTVBwZz09>

ID de réunion : 583 594 4994

Code secret : CCAs97

**PPG en direct sur zoom le midi à 12h30 :**

Jeudi 12 :

<https://us04web.zoom.us/j/75686154179?pwd=ejVoNFdSWjBocHJiK0dFeU8wZDNWdz09>  
ID de réunion : 756 8615 4179  
Code secret : 4WZwCR

Vendredi 13 :

<https://us04web.zoom.us/j/72933307240?pwd=MlZaUkg4TnMvdlErVjlYZEJGRmpoQT09>  
ID de réunion : 729 3330 7240  
Code secret : 6gXLan

**PPG en direct sur zoom le soir à 19h :**

Jeudi 12 :

<https://us05web.zoom.us/j/86480826282?pwd=aDVONlVmaCt1cGs3NnQrQlU0WVBqdz09>

ID de réunion : 86480826282  
Code secret : TEf8S4

Samedi 14 :

<https://us05web.zoom.us/j/86207901179?pwd=d3VRRVdIR1ZIMFdmR1lwa0JNQXc2QT09>

ID de réunion : 86207901179  
Code secret : JWEcR4

**Quizz Nantes Natation en directe sur zoom (par Alexis – capitaine du groupe Elite)**

Vendredi 13 à 19h :

<https://us04web.zoom.us/j/76017419211?pwd=Q09CT3M4c2JjaXhwdXhsdXRBWWdYUT09>

ID de réunion : 760 1741 9211

Code secret : E60eJa

**Les grands moments de la natation en 5 minutes (par Jérémy – éducateur à Nantes Natation)**

Jeudi 12 à 19h sur la chaîne youtube (puis en replay). Episode 1 Mickael Phelps.

**Les interview « record du monde » en 7min32 :**

Jeudi 12 et vendredi 13 à 19h sur la chaîne youtube. Episode 1 Axel Reymond (double champion du monde et double champion d’Europe du 25km, seize fois champion de France). Episode 2 Joanne Ingoglia (nageuse du groupe Elite – Etudiante)