Adultes

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

Lundi 16 : <https://us05web.zoom.us/j/88033178515?pwd=azV6YUhPWVZMWHh4RW1BMkYzS3c3QT09>

Mot de passe : 98AzJb

Mardi 17 : <https://us04web.zoom.us/j/7046600055?pwd=ZHFVRjVsUlFob0RET1B2ZzFxLzk3UT09>

Code secret : Nantesnat

Mercredi 18 : <https://us04web.zoom.us/j/79172056712?pwd=VjUrakRSWlFQNklUaEt5czdycFMwQT09>

Code secret : JXr6Z4

Jeudi 19 : <https://us05web.zoom.us/j/85709222729?pwd=clBYdi9EWDdNcnk0cTlTc3hLaHNlZz09>

Mot de passe : iY5kTT

Vendredi 20 : <https://us04web.zoom.us/j/7046600055?pwd=ZHFVRjVsUlFob0RET1B2ZzFxLzk3UT09>

Code secret : Nantesnat

Samedi 21 : <https://us04web.zoom.us/j/79900674262?pwd=dksrYjZsa0VjTlNOVDRrVTc3ZHpBZz09>

Code secret : 3W1Mw5

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

Lundi 16 : <https://us04web.zoom.us/j/77275772379?pwd=K09jeGRlbnZHMGY4UDA5dnN0TklWdz09>
Code secret : 3WzwfY

Mardi 17 : <https://us05web.zoom.us/j/87609761510?pwd=STVEWXFNNjJLVEYwT1JpMDNoam1Cdz09>

Code secret : cxL89v

Mercredi 18 :

<https://us05web.zoom.us/j/85036440411?pwd=cnB6SjV2ZE1UbnlkM2JiMVhJc2xlUT09>

Mot de passe : PS0zBG

Jeudi 19 : <https://us05web.zoom.us/j/86405524790?pwd=T3NhNHF3RGRUY21wZ3NnMGNkZUIxQT09>

Code secret : fGb2si

Vendredi 20 : <https://us04web.zoom.us/j/71445410852?pwd=M01zUGYrcmxWbXE1cldvRzVKNmRqUT09>
Code secret : 9qseXn

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

Lundi 16 : <https://us05web.zoom.us/j/86870626088?pwd=YU91WnVzQkgrekpzSEhUSXRVMTA3QT09>

Mot de passe : N6RjbF

Mardi 17 : <https://us05web.zoom.us/j/88954160277?pwd=VVNnTFNObUJzWUdJVzZDY0RYeVNJZz09>

Mot de passe : zAH3ii

Mercredi 18 : <https://us05web.zoom.us/j/86035315662?pwd=WDlkRGJ0T21ITzhwWW9xVys0ZmZEdz09>

Mot de passe : D3M5PW

Jeudi 19 : <https://us05web.zoom.us/j/86998427848?pwd=YnIyTVZsdEo2S3RSSE01SnVvempSdz09>

Mot de passe : zN660H

Vendredi 20 <https://us04web.zoom.us/j/74120155350?pwd=TkhQVzR6UTI2RnlveFR4MzJseHExZz09>

Code secret : 1QDw6X

Samedi 21 : <https://us05web.zoom.us/j/87446463587?pwd=MUViVURzS3FkU1kydnA0R0MzdE9hQT09>

Mot de passe : NPpc0C

**Favoriser la cohérence cardiaque :**

Mardi 17 à 19h : <https://us04web.zoom.us/j/73078142330?pwd=WTdOUVFyaWd0Zi9HK3YyYk55M1lUQT09>

Mot de passe : NantesNat

Il faut au préalable télécharger l’application « pace breathing » du lien ci-après : <https://pcmacstore.com/fr/app/1465602669/paced-breathing>

**Les interview « record du monde » en 7min32 sur la chaine Youtube:**

Lundi 16 épisode 3 : Julien Deville préparateur mental de Nantes Natation

Mardi 17 épisode 4 :

Mercredi 18 épisode 5 :

Jeudi 19 épisode 6 :

Vendredi 20 épisode 7 :

**Préparation mentale pour les 19 ans et plus, en directe sur zoom (Avec Julien Deville– Préparateur mental diplômé).**

Mercredi 18/11 de 18h30 à 18h50 sur zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/85410342461?pwd=VnZkSEJKbThTcG01ZURMSmtrZDdQZz09>

Code secret : qq4Usx

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

Jeudi 19 à 19h sur la chaîne youtube (puis en replay). Episode 2.

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

Vendredi 20 à 19h : <https://us04web.zoom.us/j/79885890005?pwd=ZlJOaHZKR2NMS01VemdEMmFheXV0UT09>

Code secret : 1VcMvV