

PLANNING DU 12 AU 17 DÉCEMBRE

Saison 2023	ÉCOLE DE TRIATHLON			GROUPE ADULTE			
	TRI KIDS Mini-Poussin / Poussin	AVENIR Pupille / Benjamin 1	GROUPE XS Benjamin 2 / Minime	GROUPE COMPÉTITION S Cadet / Junior / Athlète des Équipes	GROUPE FEMME	GROUPE DÉBUTANT	GROUPE MIXTE
LUNDI	NATATION 17h30-18h30 Piscine GDD	MULTI-ACTIVITE CAP 17h30- 18h30 Rdv Piste GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD	NATATION 6h30-8h Stade Nautique 25m	CAP 18h45-20h Rdv Piste athlétisme de la GDD		NATATION 6h30-8h Stade Nautique 50m
				CAP 18h30-20h Rdv Piste athlétisme de la GDD			NATATION 21h-22h Stade Nautique 25m
MARDI				NATATION 18h30-20h Piscine GDD		NATATION 12h15-13h30 Piscine GDD	CAP 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas
							NATATION 20h-21h Stade Nautique 50m
MERCREDI	NATATION 14h-15h Piscine GDD	NATATION 13h-14h Piscine GDD	CYCLISME 14h30-16h30 (route ou VTT) remplacé par natation de 17h à 18h si météo défavorable	NATATION 15h15-17h Piscine GDD			NATATION 6h30-8h Stade Nautique 50m
		MULTI-ACTIVITÉ VTT 14h30-16h30 Rdv Parking piscine GDD					
JEUDI			CAP 17h45-18h45 Rdv Stade Hélicas		CAP 18h45-20h Rdv Stade Hélicas	CAP 19h-20h15 rdv Stade Hélicas	
							NATATION 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m
VENDREDI		NATATION 17h30-18h30 Piscine GDD	NATATION 18h-19h Stade nautique 25m	NATATION 18h30-20h Piscine GDD			NATATION 12h-13h30 Piscine GDD
							NATATION 20h-21h Stade Nautique bassin 50m (L'effectif de nageur sur ce créneau sera régulièrement évalué pour valider ou non son maintien)
SAMEDI	Rdv 10h15 au gymnase de la GDD COURSE D'ORIENTATION par équipe . Les parents peuvent aussi participer ! Ensuite Goûter de Noël !!! Merci d'amener vos spécialités culinaires ! On s'occupe de la boisson !		2,5 km de Noël du Caen Tri Départ de la course 9h35 à l'hippodrome Rdv 9 h au Gymnase de la GDD	5 km de Noël du Caen Tri Départ de la course 9h30 sur l'hippodrome !!! Rdv à 9h au gymnase de la GDD pour ceux qui souhaitent effectuer un échauffement collectif ! Pour les autres rdv à 9h30 sur la ligne de départ en ayant déjà effectué votre échauffement. Ensuite Ravitaillement de Noël à partir de 10h30 au gymnase de la GDD !!! On compte sur vous pour nous faire découvrir vos spécialités sucrés !!!!			