

Planning du 13 au 19 Novembre

Saison 2023	ÉCOLE DE TRIATHLON				GROUPE ADULTE			
	TRI KIDS Mini-Poussin / Poussin	AVENIR Pupille / Benjamin	GROUPE XS Benjamin / Minime / Cadet	GROUPE S Cadet / Junior / Athlète des Équipes	GROUPE ADULTE			
LUNDI	NATATION 17h30-18h30 Piscine GDD	MULTI-ACTIVITE CAP 17h30– 18h30 Rdv Piste GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD	CAP 18h45-20h Rdv Piste athlétisme de la GDD	NATATION 6h30-8h Stade Nautique 50m	CAP Séance spécifique Femme 18h45-20h Rdv Piste athlétisme de la GDD	NATATION 21h-22h Stade Nautique 25m	
MARDI				NATATION 18h30-20h Piscine GDD	NATATION Séance réservée aux débutant(e)s 12h15-13h30 Piscine GDD	CAP 18h30-19h45 rdv Stade Héлитas	NATATION 20h-21h Stade Nautique 50m	
MERCREDI	NATATION 14h-15h Piscine GDD	NATATION 13h-14h Piscine GDD	CYCLISME 15h15-17h45 Rdv parking piscine GDD	CYCLISME 15h15-17h45 Rdv parking piscine GDD	NATATION 6h30-8h Stade Nautique 50m		NATATION 12h15-13h15 Piscine GDD	
JEUDI			CAP 17h45-19h Rdv Stade Héлитas	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30 – 18h55 Rdv Halle aux Granges	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30 – 18h55 Rdv Halle aux Granges	CAP 19h-20h15 rdv Stade Héлитas	NATATION 21h-22h Stade Nautique	
VENDREDI		NATATION 17h30-18h30 Piscine GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD	NATATION 12h-13h30 Piscine GDD			
SAMEDI	MULTI-ACTIVITÉ VTT 10h-12h rdv piste athlétisme GDD			CYCLISME 9h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique (Homme) Cour Koenig (Femme)	NATATION Séance réservée débutant(e)s 8h-9h Stade Nautique 50m (bassin de 25m indisponible)	NATATION 8h-9h Stade Nautique 50m	CYCLISME Séance spécifique Femme 9h45-12h15 rdv parking Cour Koenig	CYCLISME Séance Spécifique Homme 9h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
DIMANCHE					VÉLODROME Séance Mixte Réservée Débutant et perfectionnement allure 25 - 35 km/h 9h30-10h30		VÉLODROME Séance Mixte Réservée confirmée et expert allure 35 - 45 km/h 10h30-11h30	