

Planning du 11 au 16 Décembre

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 MULTI-ACTIVITÉ VTT 14h30-16h30 Rdv Parking 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 CAP 19h-20h15 Rdv Stade Héлитas	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			5 KM DU CLUB Rdv 9h30 au parking de la piscine de la GDD Échauffement commun 10h15 départ du 5KM du Club à l'hippodrome Pour conclure Apéro de Noël au Gymnase de la GDD !!!	NATATION Séance réservée débutant(e)s 8h-9h Stade Nautique 25m	NATATION 8h-9h Stade Nautique 50m	5 KM DU CLUB Rdv 9h30 au parking de la piscine de la GDD Échauffement commun 10h15 départ du 5KM du Club à l'hippodrome Pour conclure Apéro de Noël au Gymnase de la GDD !!!