

Planning du 15 au 20 Janvier

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		NATATION 6h30-8h Stade Nautique 50m	CAP Séance spécifique Femme 18h45-20h Rdv Piste athlétisme de la GDD	NATATION 21h-22h Stade Nautique 25m	
				CAP 18h45-20h Rdv Piste athlétisme de la GDD				
MARDI				NATATION 18h30-20h Piscine GDD	NATATION Séance réservée aux débutant(e)s 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 15h15-17h45 Rdv parking piscine GDD	CYCLISME 15h15-17h45 Rdv parking piscine GDD	NATATION 6h30-8h Stade Nautique 50m		NATATION 12h15-13h15 Piscine GDD	
		MULTI-ACTIVITÉ VTT 14h30-16h30 Rdv Parking piscine GDD						
JEUDI			CAP 17h45-19h Rdv Stade Hélicas	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30 – 18h55 Rdv Halle aux Granges	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30 – 18h55 Rdv Halle aux Granges	CAP 19h-20h15 rdv Stade Hélicas	GLETTE DES ROIS DU CLUB A PARTIR DE 20H15 APRES LA SEANCE DE CAP	
				CAP 19h-20h15 Rdv Stade Hélicas				
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	NATATION Séance réservée débutant(e)s 8h-9h Stade Nautique 25m	NATATION 8h-9h Stade Nautique 50m	VTT ET ENCHAÎNEMENT 9h45-12h15 Grp Femme RDV Cour Koenig	VTT ET ENCHAÎNEMENT 9h45-12h15 Grp Homme RDV Cour Koenig