

## Planning du 12 au 17 Février

| Saison 2023 | ÉCOLE DE TRIATHLON                                        |                                                              |                                                    |                                                                   | GROUPE ADULTE                                                              |                                                                               |                                                          |                                                          |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|             | TRI KIDS<br>Mini-Poussin / Poussin                        | AVENIR<br>Pupille / Benjamin                                 | GROUPE XS<br>Benjamin / Minime / Cadet             | GROUPE S<br>Cadet / Junior / Athlète des Équipes                  | GROUPE ADULTE                                                              |                                                                               |                                                          |                                                          |
| LUNDI       | NATATION<br>17h30-18h30<br>Piscine GDD                    | MULTI-ACTIVITE CAP<br>17h30- 18h30<br>Rdv Piste GDD          | NATATION<br>18h30-20h<br>Piscine GDD               | <br><br>CAP<br>18h45-20h<br>Rdv Piste athlétisme de la GDD        | NATATION<br>6h30-8h<br>Stade Nautique 50m                                  | CAP<br>Séance spécifique Femme<br>18h45-20h<br>Rdv Piste athlétisme de la GDD | NATATION<br>21h-22h<br>Stade Nautique 25m                |                                                          |
| MARDI       |                                                           |                                                              |                                                    | NATATION<br>18h30-20h<br>Piscine GDD                              | NATATION<br>Séance réservée aux débutant(e)s<br>12h15-13h30<br>Piscine GDD | CAP<br>18h30-19h45<br>rdv Stade Héлитas                                       | NATATION<br>20h-21h<br>Stade Nautique 50m                |                                                          |
| MERCREDI    | NATATION<br>14h-15h<br>Piscine GDD                        | NATATION<br>13h-14h<br>Piscine GDD                           | CYCLISME<br>15h15-17h45<br>Rdv parking piscine GDD | CYCLISME<br>15h15-17h45<br>Rdv parking piscine GDD                | NATATION<br>6h30-8h<br>Stade Nautique 50m                                  |                                                                               | NATATION<br>12h15-13h15<br>Piscine GDD                   |                                                          |
|             |                                                           | MULTI-ACTIVITÉ VTT<br>14h30-16h30<br>Rdv Parking piscine GDD |                                                    |                                                                   |                                                                            |                                                                               |                                                          |                                                          |
| JEUDI       |                                                           |                                                              | CAP<br>17h45-19h<br>Rdv Stade Héлитas              | RENFORCEMENT MUSCULAIRE<br>18h30 – 18h55<br>Rdv Halle aux Granges | RENFORCEMENT MUSCULAIRE<br>18h30 – 18h55<br>Rdv Halle aux Granges          | CAP<br>19h-20h15<br>rdv Stade Héлитas                                         | NATATION<br>21h-22h<br>Stade Nautique                    |                                                          |
|             |                                                           |                                                              |                                                    | CAP<br>19h-20h15<br>Rdv Stade Héлитas                             |                                                                            |                                                                               |                                                          |                                                          |
| VENDREDI    |                                                           | NATATION<br>17h30-18h30<br>Piscine GDD                       | NATATION<br>18h30-20h<br>Piscine GDD               | NATATION<br>18h30-20h<br>Piscine GDD                              | NATATION<br>12h-13h30<br>Piscine GDD                                       |                                                                               |                                                          |                                                          |
| SAMEDI      | MULTI-ACTIVITÉ VTT<br>10h-12h<br>rdv piste athlétisme GDD |                                                              |                                                    | SORTIE VTT<br>9h45-12h15<br><br>Rdv Cour Koenig                   | NATATION<br>Séance réservée débutant(e)s<br>8h-9h<br>Stade Nautique 25m    | NATATION<br>8h-9h<br>Stade Nautique 50m                                       | SORTIE VTT<br>9h45-12h15<br>Grp Femme<br>RDV Cour Koenig | SORTIE VTT<br>9h45-12h15<br>Grp Homme<br>RDV Cour Koenig |