

LES TRITONS - PLANNING ENTRAINEMENTS 2018-2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07H00							
08H00		NATATION ADULTES 07H30-08H30 X'EAU					
09H00						CAP ADULTES** 09H00-10H00 X'EAU	
10H00						CAP TRITONATORS 10H00-11H00 X'EAU	VELO ADULTES EN AUTONOMIE 09H30-11H30 X'EAU
11H00							
12H00						NATATION TRITOUNETS 11H30-12H30 X'EAU	
13H00	NATATION ADULTES EN AUTONOMIE* 12H00-13H30 X'EAU		NATATION ADULTES EN AUTONOMIE* 12H00-13H30 X'EAU		NATATION ADULTES EN AUTONOMIE* 12H00-13H30 X'EAU	NATATION ADULTES 12H30-14H00 X'EAU	
14H00			NATATION TRITONATORS 14H00-15H00 X'EAU				
15H00			VTT TRITONATORS 15H15-16H15 X'EAU			VELO COURSE TRITONATORS** 14H30-15H30 VELODROME	
16H00							
17H00			VTT / CAP TRITOUNETS 16H30-17H30 PISTE ATHLE				
18H00							
19H00	STRETCHING ADULTES** 19H00-20H00 SALLE J. MICHELET	PPG TRITOUNETS 18H30-19H30 SALLE J. MICHELET					
20H00		CAP ADULTE EN AUTONOMIE 19H30-20H30 SALLE J. MICHELET	PISTE ADULTES 18H30-20H00 PISTE ATHLE	NATATION ADULTES DEBUTANTS 19H00-20H30 X'EAU			
21H00		PPG ADULTES & TRITONATOR 19H30-20H30 SALLE J. MICHELET					



*Créneau accessible aux nageurs non-débutants. Accès validé par notre coach.

**Entraînements susceptibles d'être annulés en fonction des autres activités du coach au sein de l'association ou des conditions climatiques. L'annulation des entraînements vous sera communiquée par FB ou Email.

Sous réserve de modification