

ENTRAINEMENTS ADULTES SAISON 2021



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h30				NATATION			
8h00							
8h30							
9h00							
09h30							
10h00							SEANCE LIBRE (chacun s'organise via le mail du club pour footing, VTT, route, etc...)
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12h30		NATATION			NATATION		
13h00							
13h30						VELO (2 groupes de niveau)	
14h00							
14h30							
15h00							
15h30							
16h00							
16h30							
17h00							
17h30							
18h00							
18h30		COURSE A PIED		COURSE A PIED			
19h00							
19h30	NATATION		NATATION				
20h00							
20h30							
21h00							
21h30							