

## Planning adultes



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h30							
7h45							
08h00				Natation <i>(créneau libre)</i>			
08h15							
08h30							
08h45							
09h00							
09h15							
09h30							
09h45							
10h00							
10h15							
10h30							
10h45							Course à pied <i>(créneau libre)</i>
11h00							
11h15							
11h30							
11h45							
12h00							
12h15							
12h30		Natation <i>(Aqua58 + Paul)</i>		Natation <i>(Aqua58 + Paul)</i>			
12h45							
13h00							
13h15							
13h30							
13h45							
14h00							
14h15							
14h30							
14h45							
15h00							
15h15							
15h30							
15h45							
16h00							
16h15							
16h30							
16h45							
17h00							
17h15							
17h30							
17h45							
18h00							
18h15							
18h30							
18h45							
19h00	PPG <i>(Paul ou autonomie)</i>	Course à pied <i>(Quentin + Paul)</i>	PPG <i>(Paul ou autonomie)</i>				
19h15							
19h30							
19h45							
20h00	Natation <i>(Zaza + Paul)</i>		Natation <i>(Zaza + Paul)</i>				
20h15							
20h30							
20h45							
21h00							
21h15							
Observations							

**Quels sont les lieux d'entrainements?**  
 - **Natation & PPG** : Aquabalt  
 - **Vélo** : Les Eduens  
 - **Course à pied** : Stade de la Barratte, ou parfois pour les dimanches le CRAPA