

PLANNING ENTRAINEMENT ADULTES SAISON 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h				NATATION 7h30-8h30 Séance libre			
9h							
10h							
11h							COURSE A PIED Séance libre
12h							
13h		NATATION 12h15-14h Aqua58			NATATION 12h15-14h Aqua58		
14h						VELO	
15h							
16h							
17h							
18h							
19h		COURSE A PIED 18h30-20h JC / Benoît		COURSE A PIED 18h30-20h Quentin			
20h	PPG		PPG				
21h	NATATION 19h30-21h Aqua58		NATATION 19h30-21h Aqua58				