

Planning des entraînements saison 2024/2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00						09h00 Séance spécifique natation Cadets / Juniors / Adultes Piscine Plein Soleil - 4 lignes	9h Vélo de route SORTIE EN AUTONOMIE Adultes (+ juniors <u>confirmés</u>) Parking Bouvent 12h
09:15							
09:30						10h00 Forme & Loisir / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Plein Soleil - 4 lignes	
09:45						11h00 Avenirs 1 / Avenirs 2 / Parents Piscine Plein Soleil - 4 lignes	
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00		12h00 Natation Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Carriat - 3 lignes		12h00 Natation Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Carriat - 5 puis 2 lignes	12h00 Natation Avenirs 2 / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Carriat - 3 lignes		
12:15							
12:30							
12:45							
13:00		13h30		13h30	13h30		
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30			14h30 VTT + Course à pied Avenirs 1 & 2 CRAPA à Seillon			ÉTÉ : rdv 14h15 pour départ 14h30 HIVER : rdv 13h45 pour départ 14h Vélo de route Par groupe de niveaux AV2 / Cadets / Juniors / Adultes Parking Bouvent 16h à 16h30	
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
17:45							
18:00		18h00 Avenir 2 Plein Soleil - 2 lignes d'eau					
18:15	18h15 Course à pied AV1 / AV2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir CRAPA à Seillon ou Bouvent		18h15 Course à pied AV2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir Piste - La Chagne		18h15 Course à pied AV2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir Piste - La Chagne		
18:30		19h00					
18:45							
19:00		19h00 Cadets / Juniors Plein Soleil - 2 lignes d'eau	19h45				
19:15				19h00 Groupe fédéral Plein Soleil - 2 lignes d'eau			
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30		20h Adultes Forme & Loisir Plein soleil - 4 lignes d'eau		20h Adultes Forme & Loisir Plein soleil - 4 lignes d'eau			
20:45							
21:00		21h30					
21:15							
21:30							
	Avenir 1 : Poussins (nes) / pupilles Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81	Avenir 2 : Benjamins (nes) / minimes Mathieu LAFOND : 07 67 99 53 19		Cadets (tes) / Juniors (es) Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81		U23 et Adultes Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81	
	Entraîneur : Hugo ROBIN 06 15 76 13 81						