

PLANNING D'ENTRAINEMENTS

SAISON 2022 - 2023

Légende :



Natation

Course à pied

Ecole de triathlon

Vélo

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

6h30 - 7h45
Adultes / Perf CJ

6h30 - 8h00
Adultes / Perf CJ

9h00 - 10h30
Poussins/Pupilles

10h30 - 11h45
Poussins/Pupilles

14h30 - 17h30
Perf CJ

15h30 - 17h30
Performance JM
Perfectionnement

16h00 - 18h00
Performance CJ / BM

18h15 - 19h45
Perf CJ

18h30 - 20h
Adultes

16h00 - 18h00
Performance CJ / BM

18h15 - 19h30
Perf CJ

18h30 - 20h
Adultes

15h45 - 17h00
Adultes / Perf CJ

17h45 - 19h15
Bien-être

21h - 22h15
Adultes

8h00 - 10h00
Performance CJ BM/

10h15 - 11h30
Perfect

10h - 11h45
Poussins/
Pupilles

14h30 - 16h30
Perf CJ

14h30 - 17h30
Adultes

9h30 - 11h00
Adultes

21h - 22h15
Adultes