

SEMAINE du 7 au 12 Janvier	GROUPE DES TRI KID'S 2013-2010	GROUPE PERF 2009-2006	GROUPE COMPET'ADO 2006-2002	GROUPE FEMME A partir de 2001	GROUPE SENIOR A partir de 2001
LUNDI	Natation 18h15-19h Piscine Grâce de dieu <u>Encadrants : Mikael / Cyril</u>	Course à Pied 17h45-18h45 Rdv Piste Grâce de dieu <u>Encadrants : Pierre-Alexis</u>	Natation 18h-19h Piscine Grace de Dieu <u>Encadrants : Julien / Quentin</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Technique</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Technique</u>
		Natation 19h-20h Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Julien/Mikael/Cyril</u>	Course à Pied 19h15-20h15 Piste Grâce de Dieu <u>Encadrant : Quentin</u>	Course à pied 18h45-20h Rdv Piste Grace de Dieu <u>Encadrant : Pierre-Alexis</u> <u>Thème de la séance : Travail de bosse</u>	NATATION 21H 22H ANNULÉE VIDANGE DU BASSIN DE 25 MÈTRES
				Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m. <u>Encadrant : Étienne</u> <u>Thème de la séance : Endurance</u>	
				Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoit</u> <u>Thème de la séance : Vitesse</u>	Course à Pied 18h45-19h45 Rdv Stade Hélitas <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème et lieu de la séance : Travail de bosse à la Cavée</u>
MARDI					Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoit</u> <u>Thème de la séance : Vitesse</u>
MERCREDI	Natation 12h45-13h45 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan / Pierre Nicolas</u>	Natation 12h45-13h45 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan / Pierre Nicolas</u>	Cyclisme et Enchaînement 15h30-17h30 rdv Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan / Julien E</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Mikael</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Mikael</u>

		VTT et Enchaînement 14h-15h30 rdv Grâce de Dieu Encadrants : Mikael / Titouan/Julien	<u>Thème de la séance :</u> Sortie en VTT et Bike and Run Prendre son VTT avec ses chaussure de course à pied	<u>Thème de la séance :</u> Endurance	<u>Thème de la séance :</u> Endurance
JEUDI				Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas Encadrant : Titouan <u>Thème et lieu de la séance :</u> VMA courte sur la piste du Stade Hélicas	Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas Encadrant : Mikael <u>Thème et lieu de la séance :</u> VMA courte sur la piste du Stade Hélicas
				NATATION 21H 22H ANNULÉE VIDANGE DU BASSIN DE 25 MÈTRES	NATATION 21H 22H ANNULÉE VIDANGE DU BASSIN DE 25 MÈTRES
VENDREDI			Natation 18h-19h Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Martin	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Mikael	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Mikael
			Course à Pied 19h15-20h15 Piste Grace de Dieu Encadrant : Mikael	<u>Thème de la séance :</u> Endurance	<u>Thème de la séance :</u> Endurance
SAMEDI	Multi-Activités 10h-12h Encadrants : Julien + encadrants	NATATION ANNULÉE VIDANGE DU BASSIN DE 25 MÈTRES	Natation 14h-15h15 Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Mikael	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance :</u> Vitesse	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance :</u> Vitesse
				Cyclisme 10h-12h Rdv Parking du Cour Koenig Encadrant : Titouan, Mikael <u>Thème de la séance :</u> Sortie en Endurance	Cyclisme 15h15 -17h30 Rdv Parking Stade nautique Encadrant : Mikael <u>Thème de la séance :</u> Cyclisme avec travail d'allure