

SEMAINE DU 13 AU 18 Mai	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/ Quentin</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</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50 m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Technique</u>	Natation 6h30-8h Stade Nautique bassin de 50 m <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Technique</u>
		Natation 19h-20h Piscine Grace de Dieu <u>Encadrants : Julien/Mikael/Cyril</u>	Course à Pied 19h15-20h15 Piste Grace de Dieu <u>Encadrants : Quentin</u>	Course à pied 18h45-20h Rdv Piste Grace de Dieu <u>Encadrants : Pierre-Alexis</u> <u>Thème de la séance : seuil</u>	Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m <u>Encadrant : Étienne</u>
				Natation 21h-22h Stade Nautique Bassin de 25m. <u>Encadrant : Étienne</u>	
				Natation 12h-14h Piscine Grâce de Dieu Encadrant : Quentin Réservé pour adulte du groupe perfectionnement Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoit</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>	Natation 12h-14h Piscine Grace de Dieu Encadrant : Quentin Réservé pour adulte du groupe perfectionnement Course à Pied 18h45-19h45 Rdv Stade Hélicas <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème et lieu de la séance : Seuil / Séance au niveau de la Voie verte</u>
MARDI					Natation 20h-21h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Benoît</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>
MERCREDI	Natation 12h45-13h45	Natation 12h45-13h45	Cyclisme et Enchaînement	Natation 6h30-8h	Natation 6h30-8h

	Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan.</u>	Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan.</u>	15h30-17h30 rdv Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan.</u>	Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>	Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>
		VTT et Enchaînement 14h-15h30 rdv Grâce de Dieu <u>Encadrants : Mikael / Titouan.</u>	<u>Thème de la séance : Cyclisme</u>		
JEUDI				Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas <u>Encadrant : Titouan</u> <u>Thème et lieu de la séance : VMA au Stade Hélicas</u>	Course à Pied 19h30-20h45 rdv Stade Hélicas <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème et lieu de la séance : VMA au stade Hélicas</u>
				Natation 21h-22h Stade Nautique <u>Encadrant : Quentin</u> <u>Thème de la séance : Sprint / Vitesse</u>	Natation 21h-22H Stade Nautique <u>Encadrant : Quentin</u> <u>Thème de la séance : Sprint / Vitesse</u>
VENDREDI			Natation 18h-19h Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrant : Martin</u>	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Endurance</u>	Natation 12h-13h30 Piscine Grâce de Dieu <u>Encadrant : Mikael</u> <u>Thème de la séance : Endurance</u>
			Course à Pied 19h15-20h15 Rdv Piste de la Grâce de Dieu <u>Encadrant : A déterminer</u>		
SAMEDI	Multi-Activités 10h-12h <u>Encadrant : Julien + encadrants</u>	Natation 14h-15h Stade Nautique bassin de 25m ou 50m. <u>Encadrant : Etienne</u>	Natation 14h-15h Stade Nautique bassin de 25 m ou 50m. <u>Encadrant : A déterminer</u>	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : A déterminer</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>	Natation 8h-9h Stade Nautique bassin de 50m. <u>Encadrant : A déterminer</u> <u>Thème de la séance : Allure</u>
				Cyclisme et Enchaînement 10h-12h rdv Parking Cour Koenig	Cyclisme et Enchaînement 15h15-17h15 rdv Parking Stade Nautique

				<u>Séance vélo de route</u> Encadrant : Titouan.	<u>Sortie en endurance</u> Encadrant : à déterminer
--	--	--	--	---	--