

PLANNING DU 3 AU 9 MARS

Saison 2023	ÉCOLE DE TRIATHLON				GROUPE ADULTE		
	TRI KIDS Mini-Poussin / Poussin	AVENIR Pupille / Benjamin	GROUPE XS Benjamin / Minime / Cadet	GROUPE S Cadet / Junior / Athlète des Équipes	GROUPE FEMME	GROUPE DÉBUTANT	GROUPE MIXTE
LUNDI	NATATION 17h30-18h30 Piscine GDD	MULTI-ACTIVITÉS CAP 17h30- 18h30 Rdv Piste GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD	CAP 18h45-20h Rdv Piste athlétisme de la GDD		NATATION 6h30-8h Stade Nautique 25m NATATION 21h-22h Stade Nautique 25m
MARDI				NATATION 18h30-20h Piscine GDD		NATATION DÉBUTANT 12h15-13h30 Piscine GDD	NATATION 6h30 - 8h Stade Nautique 50m CAP 18h30-19h45 rdv Stade Héлитas NATATION 20h-21h Stade Nautique 50m
MERCREDI	NATATION 14h - 15h Piscine GDD	NATATION 13h - 14h Piscine GDD MULTI-ACTIVITÉS VTT 14h30-16h30 Rdv Parking piscine GDD	CYCLISME (vélo de route) 15h15 - 17h45 Rdv parking GDD	CYCLISME (vélo de route) 15h15 - 17h45 Rdv parking GDD			NATATION 12h15 - 13h15 Piscine GDD NATATION 20h - 21h Stade Nautique 50m
JEUDI			CAP 17h45-19h Rdv Stade Héлитas	CAP 17h45 - 19h Rdv Stade Héлитas	Renforcement Musculaire 18h30 - 19h Rdv Halle aux Granges CAP 19h-20h15 rdv Stade Héлитas		NATATION QUENTIN 6h30 - 8h Stade Nautique 50m
VENDREDI		NATATION 17h30-18h30 Piscine GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD	NATATION 18h30-20h Piscine GDD			NATATION 21h - 22h Stade Nautique 25m NATATION 12h-13h30 Piscine GDD
SAMEDI	PAS D'ENTRAINEMENT PRÉPARATION DU DUATHLON DE CAEN !!!						