CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS TRIATHLON ADULTES ET JEUNES

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TRIATHLON JEUNES	ENTRAINEMENTS DE NATATION AVEC LES NAGEURS DU CLUB EN FONCTION DU NIVEAU DU JEUNE TRIATHLÈTE		14H15 – 15H30 ENTRAINEMENT ECOLE DE TRIATHLON [1] CAP AU STADE DE GIEN ADELINE	ENTRAINEMENTS DE NATATION AVEC LES NAGEURS DU CLUB EN FONCTION DU NIVEAU DU JEUNE TRIATHLÈTE		14H00 – 17H00 SORTIE VTT [2] AVEC ASCO	
	NATATION + 17H15 – 18H45 HUGO NATATION ++ 18H45 – 20H15 VANESSA	NATATION 17H15 – 18H15 HUGO NATATION + 17H15 – 18H45 VANESSA NATATION ++ 18H45 – 20H15 HUGO		NATATION + 17H15 – 18H45 VANESSA NATATION ++ 18H45 – 20H15 ANTOINE	NATATION 17H15 – 18H15 HUGO NATATION ++ 18H30 – 20H30 HUGO		
TRIATHLON ADULTES		SORTIE CYCLO AVEC ASCO SECTION CYCLO [3] OU 18H15 – 19H30 ENTRAINEMENT CAP AVEC GIEN ATHLÉ MARATHON OLIVIER	2 CRENEAUX SELON SEMESTRE 18H00 – 19H30 OU 19H30- 21H00 BASSIN ENTIER A PARTIR DE 19H45	SORTIE CYCLO AVEC ASCO SECTION CYCLO [3] ENTRÉE TARIF RÉDUIT 2 EUROS TOUS LES JEUDIS MIDI 18H15 – 19H30 ENTRAINEMENT CAP AVEC GIEN ATHLÉ MARATHON OLIVIER	18H30 – 20H30 AVEC LE GROUPE COMPÉTITION [4] HUGO	8H45 – 10H00 STÉPHANE 18H00 – 19H30 CRÉNEAU LIBRE RACHEL	8H30 – 12H SORTIE CYCLO AVEC ASCO SECTION CYCLO

[1] Le lieu pourra évoluer en fonction du type de séance

[2] RDV sur le parking du centre administratif de Gien - Possibilité pour les triathlètes adultes de participer à ces séances

[3] Horaire de départ variable en fonction de la saison (Automne et Printemps 9h00, Hiver 14h00)

[4] Entraînement accessible uniquement aux Triathlètes en mesure de nager le 400m en moins de 7'00