

Semaine d'entraînement Septembre-Décembre 2009

		Natation	Intervenants	Vélo	Intervenants	Course à pied	Intervenants
LUNDI	Avenir					18h00 - 19h45 : Stade Léo Lagrange	THOMAS
	Jeunes					18h00 - 19h45 : Stade Léo Lagrange	THOMAS / BORIS
	Compét / Masters	07h00 - 08h30 : Piscine des Migneaux	Coralie			18h00 - 19h45 : Stade Léo Lagrange	ERWAN / THOMAS
MARDI	Avenir	17h00 - 18h30 : Piscine Saint Exupéry	Thomas				
	Jeunes	17h00 - 18h30 : Piscine Saint Exupéry	Thomas / Boris				
	Compét / Masters	17h00 - 18h30 : Piscine Saint Exupéry	Boris				
MECREDI	Découverte	09h00-10h30: Piscine Saint Exupéry	Béregère / Laura / Kilian / Emilie	11h00-12h00: VTT Piscine Saint Exupéry	Béregère / Laura / Kilian / Emilie		
	Avenir	13h15 - 14h15 : Piscine Saint Exupéry	Serge	14h45 - 16h45 : VTT Piscine Saint Exupéry	Emilie / Kilian		
	Jeunes	13h15 - 14h15 : Piscine Saint Exupéry	Thomas	14h45 - 16h45 : VTT Piscine Saint Exupéry	Thomas / Fred		
	Compét / Masters	07h00 - 08h30 : Piscine Saint Exupéry	Coralie	14h45 - 16h45 : VTT Piscine Saint Exupéry	Boris / Etienne		
JEUDI	Avenir						
	Jeunes						
	Compét / Masters	18h45 -21h (compét) 21h -22h30(masters) : Piscine St Ex	Boris Béregère				
VENDREDI	Avenir	17h00 - 18h00 : Piscine des Migneaux	Serge				
	Jeunes / Comp	17h00 - 18h00 : Piscine des Migneaux	Thomas				
	Compét / Masters	07h00 - 08h30 : Piscine Saint Exupéry	Coralie			18h30 - 20h00 : Stade Léo Lagrange	ERWAN / THOMAS
SAMEDI	Découverte	10h30-12h00 : Piscine Saint Exupéry	Béregère				
	Avenir	10h30-12h00 : Piscine Saint Exupéry	Laura				
	Jeunes				10h15-12h15 : Stade Léo Lagrange Bike and Run		Thomas
	Compét / Masters	18h45 -20h30 : Piscine St Exupéry	Erwan / Thomas		10h15-12h15 : Stade Léo Lagrange Bike and Run		Erwan
DIMANCHE	Avenir						
	Jeunes						
	Compét / Masters			9h00 - 12h30 : Vélo de route Croix de Noailles sans encadrement	sans encadrement		

Ce planning est valable jusqu'à fin décembre 2009. Après cette date certaines séances seront modifiées. Les séances d'entraînements seront suspendues durant les vacances scolaires et les jours fériés. Des stages pourront être proposés durant ces périodes. Possibilité de nager (sans encadrement) le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h15 à 13h30 (1 ligne d'eau disponible). Les tenues du club sont distribuées le mercredi de 16h30 à 17h00 ainsi que le jeudi soir de 20h30 à 21h00. Il est important d'intégrer le temps de change dans les vestiaires pour le début et la fin des séances. Bon entraînement.

Vacances scolaires de cette période : Toussaint du 24/10 au 05/11, Noël du 19/12 au 04/01