

## Planning des entrainements saison 2020/2021

### Groupe poussins à pupilles (2013 à 2010)

#### Natation :

- Mardi : 17h à 18h (réservé aux pupilles.)
- Mercredi : 9h à 10h

#### Vélo / course à pied :

- Mercredi : 10h30 à 12h

### Groupe benjamins (2008/2009)

#### Natation :

- Mardi : 16h30 à 18h
- Mercredi : 18h30 à 19h30
- Vendredi : 19h à 20h30 (Pierrelatte)

#### Vélo

- Mercredi : 14h30 à 17h

#### Course à pied

- Mercredi : 17h à 18h
- Vendredi : 17h30 à 18h30 (Piste d'athlétisme de Pierrelatte)

# Groupe minimes à juniors (2007 à 2002)

## Groupe Compétition

### Natation

- Lundi : 18h30 à 20h
- Vendredi : 19h à 20h30 Pierrelatte
- Samedi : 18h15 à 19h45

### Vélo

- Mercredi : 14h30 à 17h
- Samedi : 9h à 12h

### Cap

- Mardi : 18h30 à 20h (réservé cadets/juniors)
- Mercredi : 17h à 18h
- Vendredi : 17h30 à 18h30 (Piste d'athlétisme à Pierrelatte)

## Groupe Performance

### Natation

- Lundi : 18h30 à 20h
- Mercredi : 18h30 à 19h30
- Vendredi : 19h à 20h30
- Samedi : 18h15 à 19h45

### Vélo

- Mercredi : 14h30 à 17h
- Samedi : 9h à 12h

### Course à pied

- Mardi : 18h30 à 20h (réservé cadets/juniors)
- Mercredi : 17h à 18h
- Vendredi : 17h30 à 18h30 (Piste d'athlétisme à Pierrelatte)

### PPG

- Lundi : 18h à 18h30

## **Groupe adultes(à partir de 2007)**

### **Natation**

- Lundi : 17h à 18h30
- Mardi : 6h30 à 8h
- Mercredi : 19h30 à 20h30
- Vendredi : 19h à 20h30
- Samedi : 18h15 à 19h45  
(3 créneaux maximum)

### **Vélo**

- Samedi : 9h à 12h

### **Course à pied**

- Mardi : 18h30 à 20h
- Vendredi : 17h30 à 18h30 (Piste d'athlétisme à Pierrelatte)

## **Groupe triathlon santé**

### **Natation**

- Mardi : 6h30 à 8h
- Samedi : 18h15 à 19h45

### **Course à pied**

- Vendredi : 18h à 19h