




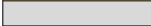





Planning des entrainements

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation 	12h00 - 14h00	7h30 - 8h30 Piscine	12h00 - 14h00 Piscine	19h00 - 20h30 Piscine	12h00 - 14h00 Piscine	7h30 - 8h30 Piscine	7h30 - 9h00 Piscine
Vélo 			Sortie libre (organisation sur la page facebook du team)		Sortie libre (organisation sur la page facebook du team)	Sortie libre (organisation sur la page facebook du team)	Départ 9h30 Piscine
Course à pied 	Sortie libre (organisation sur la page facebook du team)		19h00 - 20h30 Piste d'athlétisme à Cognac			10h00 - 11h30 Piste d'athlétisme à Cognac	
Musculation 				20h45 - 21h45 Piscine			

 Créneaux encadrés par un coach

 Créneaux encadrés par un licencié

 Créneaux en autonomie