

| ENTRAINEMENTS du 19 au 25 Octobre 2015          |   |           |             |             |             |           |                         |             |
|---|---|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------------------|-------------|
|   |   | Lundi     | Mardi       | Mercredi    | Jeudi       | Vendredi  | Samedi                  | Dimanche    |
| <b>J1</b>                                       | Nat                                       | 14h-15h   | 13h30-14h30 | 13h30-14h30 |             |           |                         |             |
|   | Vélo                                      | 15h-16h30 | 14h30-16h   | 14h30-16h   |             |           |                         |             |
|   | Cap                                       |           |             |             |             |           |                         |             |
|   | Muscu                                     |           |             |             |             |           |                         |             |
| <b>J2-J3</b>                                    | Nat                                       |           | 8h45-10h    | 8h45-10h    | 8h45-10h    |           | 8h45-10h                |             |
|   | Vélo (VTT)                                |           |             | 10h-12h     |             |           | 10h-12h                 |             |
|   | Cap                                       |           | 10h-12h     |             | 10h-12h     |           |                         |             |
|   | Muscu                                     |           |             |             |             |           |                         |             |
| <b>J4-J5</b>                                    | REPOS-COUPURE-FAMILLE-AMIS-CHIPS-CHAMPOMY |           |             |             |             |           |                         |             |
| <b>ADULTES</b>                                  | Nat                                       | 18h-20h   |             | 18h-20h     |             | 18h-20h   | 12h15-13h30<br>SPORTICA |             |
| <b>(Compét)</b>                                 | Vélo                                      |           |             |             |             |           | RDV à FIXER             | RDV à FIXER |
|   | Cap                                       |           | 18h30-20h   |             | 18h30-20h   |           |                         |             |
| <b>ADULTES</b>                                  | Nat                                       |           |             |             |             |           | 12h15-13h30<br>SPORTICA |             |
| <b>(loisirs)</b>                                | Vélo                                      |           |             |             |             |           |                         |             |
|   | Cap                                       |           | 18h30-20h   |             | 18h30-20h   |           |                         |             |
| ENTRAINEMENTS du 26 Octobre au 01 Novembre 2015 |   |           |             |             |             |           |                         |             |
|   |   | Lundi     | Mardi       | Mercredi    | Jeudi       | Vendredi  | Samedi                  | Dimanche    |
| <b>J1-J2</b>                                    | Nat                                       | 14h-15h   | 14h-15h     | 14h-15h     |             |           |                         |             |
|   | Vélo                                      | 15h-16h30 | 15h-16h30   | 15h-16h30   |             |           |                         |             |
|   | Cap                                       |           |             |             |             |           |                         |             |
|   | Muscu                                     |           |             |             |             |           |                         |             |
| <b>J3-J4-J5</b>                                 | Nat                                       | 9h-11h    | 8h30-10h    | 8h30-10h    | 14h30-16h30 | 8h30-11h  |                         |             |
|   | Vélo (VTT)                                |           | 10h-12h     | 10h-12h     | 16h30-18h30 |           |                         |             |
|   | Cap                                       | 18h30-20h | 18h30-20h   |             | 18h30-20h   | 18h30-20h | DELIRE GRAV             |             |
|   | Muscu                                     | 11h-12h   |             |             |             | 11h-12h   |                         |             |
| <b>ADULTES</b>                                  | Nat                                       | 18h30-20h |             | 18h30-20h   |             | 18h30-20h | 12h15-13h30<br>SPORTICA |             |
| <b>(Compét)</b>                                 | Vélo (VTT)                                |           | 10h-12h     | 10h-12h     | 16h30-18h30 |           | RDV à FIXER             | RDV à FIXER |
|   | Cap                                       |           | 18h30-20h   |             | 18h30-20h   |           | DELIRE GRAV             |             |
| <b>ADULTES</b>                                  | Nat                                       |           |             |             |             |           | 12h15-13h30<br>SPORTICA |             |
| <b>(loisirs)</b>                                | Vélo                                      |           |             |             |             |           |                         |             |
|   | Cap                                       |           | 18h30-20h   |             | 18h30-20h   |           | DELIRE GRAV             |             |

### **INFOS POUR LE BON DEROULEMENT DES ENTRAINEMENTS:**

-Il est possible de manger au club à la condition de respecter les lieux (rangement), le personnel de la structure (Employés de la Ligue // bureau mixte, les horaires. Lors des repas il faut un responsable chez les jeunes annoncé le matin même.

-Vélo (VTT) Il vous faut prévoir l'équipement adapté aux conditions météo, le matériel en bon état de fonctionnement et le matériel de réparation (J3-4-5)

-Tous les entrainements se déroulent au club ou à la piscine du complexe maurice baude sauf dans les cas précisés.

-Les parents qui souhaitent accompagner, aider à l'encadrement peuvent se manifester auprès de Guillaume par mail [guihen707@live.fr](mailto:guihen707@live.fr)

-Merci de respecter les horaires de vos groupes.

Pensez à suivre l'actualité du Club sur le Web et sur les réseaux sociaux