

ENTRAINEMENTS du 8 au 14 Février 2016 (PISCINE MUNICIPALE - CLUB)								
		<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<b>J1-J2-J3</b>	Nat	9h45 à 11h30	9h45 à 11h30	9h45 à 11h30				
		Myriam	Dorothee	Guillaume				
	Repas-Repos	Prévoir repas + couverture (sieste)						
	Vélo Cap	13h30 à 15h	13h30 à 15h	13h30 à 15h				
		Myriam-Dominique	Dorothee-Olivier	?				
<b>J4-J5</b>	Nat	8h15 à 10h	8h15 à 10h	8h15 à 10h	8h15 à 10h			
	Cap	10h30 à 12h	10h30 à 12h	10h30 à 12h	10h30 à 12h			
	Repas-Repos	Prévoir repas + couverture (sieste)						
	Vélo (VTT ou route selon niveau)	13h30 à 16h30	13h30 à 16h30	13h30 à 16h30	13h30 à 16h30			
<b>ADULTES (Compet et Loisirs)</b>	Nat	18h à 20h (2L)		18h à 20h (4L)		18h à 20h (4L)		
	Vélo (VTT)	Il est possible de vous joindre aux jeunes à condition de ne pas ralentir le groupe ou le perturber lors des séances.						
ENTRAINEMENTS du 15 au 21 Février 2016 (SPORTICA)								
		<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<b>ADULTES + J4-5 (Compet)</b>	Nat	17h30 à 19h (3L)				19h à 20h30 (3L)		
	Vélo (VTT)							
	Cap							
PLANNING DES J4-5 sur COMPTE PERSO								

**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. Les jeunes (J4) moins à l'aise ou plus jeunes peuvent prendre le Vélo de course.

-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