

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LE MATIN						10H00-12H00 NATATION (ou selon accès piscine) VTT/ BIKE & RUN MULTI-ENCHAINEMENTS	09h30 - 12h30 VELO DE ROUTE ou VTT/ BIKE & RUN MULTI-ENCHAINEMENTS Selon conditions météo DEPART / ARRIVEE PISCINE GAILLON
SOIR - APRES MIDI	A votre convenance		A votre convenance				
	FOOTING INDIVIDUEL non encadré par TVT	19H00-20H30	FOOTING INDIVIDUEL non encadré par TVT	19H00-20H30			
	19h45 -20h45 Piscine créneau spécifique	Course à pied FRACTIONNE RDV STADE GAILLON	19H45 - 21H00	Course à pied FRACTIONNE RDV STADE GAILLON			
			NATATION		Créneau piscine adultes débutants 10h00-11h00		

EN PLUS DES CRENEAUX OFFICIELS :

LE TEAM VAL'EURE TRIATHLON suggère des séances de footing à réaliser soi même
LES LUNDIS ET MERCREDIS, ils ne sont pas organisés par le club !

Adresses des infrastructures et lieux de rendez vous

Piscine : centre aquatique Aquaval rd65 27600 Gaillon

Stade : stade JEAN RIVES route de la garenne 27600 Gaillon