



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON ADULTES LOISIR

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6:00							
7:00							
8:00							
9:00						9H - 12H NAT PB*	
10:00							9H - 12H VELO
11:00							
12:00							
13:00							
14:00						14H - 17H VELO	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**	18H00 - 19H45 NAT PB*	18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**			
19:00							
20:00			20H - 21H30 NAT TOUR***		20H00 - 21H15 NAT PB*		
21:00							

- 1 CRÉNEAU DE NATATION MAXIMUM
- 1 ENTRAÎNEMENT DE VELO EN PRÉSENTIEL
- 2 ENTRAÎNEMENTS DE CAP EN PRÉSENTIEL



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON ADULTES COMPETITION

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6:00							
7:00							
8:00							
9:00						9H - 12H NAT PB*	
10:00							9H - 12H VELO
11:00							
12:00							
13:00							
14:00						14H - 17H VELO	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**	18H00 - 19H45 NAT PB*	18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**			
19:00							
20:00			20H - 21H30 NAT TOUR***		20H00 - 21H15 NAT PB*		
21:00							

- 2 CRÉNEAUX DE NATATION MAXIMUM
- 2 ENTRAÎNEMENTS DE VELO DONT 1 EN PRÉSENTIEL
- 2 ENTRAÎNEMENTS DE CAP EN PRÉSENTIEL

SÉANCES SUR LA PLATEFORME NOLIO



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON ADULTES PREMIUM

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6:00							
7:00							
8:00							
9:00						9H - 12H NAT PB*	
10:00							9H-12H VELO
11:00							
12:00							
13:00							
14:00						14H-17H VELO	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18H15-19H45 NAT PB*	18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**	18H00 - 19H45 NAT PB*	18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**			
19:00							
20:00			20H - 21H30 NAT TOUR***		20H00 - 21H15 NAT PB*		
21:00							

- 4 CRÉNEAUX DE NATATION MAXIMUM
- 2 ENTRAÎNEMENT DE VELO DONT 1 EN PRÉSENTIEL
- 2 ENTRAÎNEMENTS DE CAP EN PRÉSENTIEL

SÉANCES SUR LA PLATEFORME NOLIO & SUIVI INDIVIDUEL PAR BENEVOLE SUR NOLIO A LA DEMANDE.



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON PERFORMANCE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6:00							
7:00							
8:00							
9:00						9H00 - 10H30 NAT PB*	
10:00							
11:00						10H30 - 13H00 VELO	
12:00							
13:00							
14:00			14H - 16H VELO				
15:00							
16:00			16H - 18H00 NAT PB*				
17:00							
18:00	18H15 - 19H45 NAT PB*	18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**	18H15 - 19H30 MUSCU	18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**	18H15 - 19H45 RENFO MARIE CURIE		
19:00							
20:00					20H00 - 21H15 NAT PB*		
21:00							

- PARTICIPATION OBLIGATOIRE A TOUS LES ENTRAÎNEMENTS
- OBJECTIFS DU GROUPE :
QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE AQUATHLON, DUATHLON, TRIATHLON /
PARTICIPATION AU CHAMPIONNAT D3 OCCITANIE

SÉANCES SUR LA PLATEFORME NOLIO ET SUIVI INDIVIDUEL

*PB : CENTRE NAUTIQUE PAUL BOYRIE - **TRÉLUT : STADE MAURICE TRÉLUT



ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON BENJAMIN - MINIMES

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6:00							
7:00							
8:00							
9:00						9H - 10H30 NAT PB*	
10:00							
11:00						10H30 - 12H VELO	
12:00							
13:00							
14:00			14H - 16H VELO				
15:00							
16:00			16H - 17H30 NAT PB*				
17:00							
18:00	18H15 - 19H45 NAT PB*	18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**		18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**			
19:00							
20:00							
21:00							

- PARTICIPATION STAGES ANNUELS : VACANCES TOUSSAINT, FEVRIER, ET PÂQUES
- LOISIR UNE SEULE SEANCE DE NATATION LE SAMEDI MATIN
- (PASS-COMPETITION A PAYER POUR PARTICIPER A CHAQUE COURSE)

*PB : CENTRE NAUTIQUE PAUL BOYRIE - **TRÉLUT : STADE MAURICE TRÉLUT



ENTRAÎNEMENTS

ECOLE DE TRIATHLON - PUPILLES - POUSSINS

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6:00							
7:00							
8:00							
9:00						9H - 10H30 VELO	
10:00							
11:00						10H30 - 12H NAT PB*	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00			17H30 - 18H45 NAT PB*				
18:00		18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**		18H15 - 19H30 CAP TRÉLUT**			
19:00							
20:00							
21:00							

- LOISIR UNE SEULE SEANCE DE NATATION LE SAMEDI MATIN
- (PASS-COMPETITION A PAYER POUR PARTICIPER A CHAQUE COURSE

*PB : CENTRE NAUTIQUE PAUL BOYRIE - **TRÉLUT : STADE MAURICE TRÉLUT