



HORAIRES ENTRAÎNEMENTS - Saison 2019 /2020

(possibilité de quelques changements)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini Poussin & Poussins (2011 à 2014)			17h30 - 18h45 VELO - CAP (Poussins)			10h - 11h45 VELO - CAP 12h - 12h30 NATATION (nageur uniquement)
Pupilles (2009-2010)			13h - 14h NATATION (maîtrise 3 nages) 17h30 - 18h45 VELO - CAP	18h00 - 19h00 NATATION		10h - 12h VELO - CAP 12h30 - 13h30 NATATION
Benjamins & Minimes (2005 à 2008)		18h30 - 19h45 CAP 20h - 20h45 NATATION	13h - 14h NATATION 17h30 - 18h45 VELO - CAP (benj loisir)	18h00 - 19h00 NATATION 19h00 - 19h45 PPG (lieux à définir)		10h - 12h VELO et/ou Enchaînement 12h30 - 13h30 NATATION
Cadets & Juniors (2001 à 2004)	18h30 - 19h45 CAP	20h - 20h45 NATATION (3 nages) 20h50 - 21h50 NATATION	13h - 14h NATATION 19h - 20h15 CAP	19h00 - 19h45 PPG (lieux à définir) 20h - 21h NATATION		12h30 - 13h30 NATATION 10h - 12h VTT et/ou Enchaînement septembre à décembre 9h30 - 12h (à partir de janvier) VELO et/ou enchaînement
Séniors & Masters (2000 et moins)	6h30 - 8h NATATION (4 nages) 12h - 13h NATATION (4 nages) 18h30 - 19h45 CAP	6h30 - 8h NATATION (4 nages) 12h - 13h NATATION (4 nages) 20h50 - 21h50 NATATION (tous niveaux)	12h - 13h NATATION (4 nages) 13h - 14h NATATION (2/3 nages) 19h - 20h15 CAP	6h30 - 8h NATATION (4 nages) 12h - 13h NATATION (4 nages) 12h15 - 13h15 CAP/PPG (lieux à définir) 19h00 - 19h45 PPG (lieux à définir) 20h - 21h NATATION (tous niveaux)	6h30 - 8h NATATION (4 nages) 12h - 13h NATATION (4 nages) 13h - 14h NATATION (2/3 nages)	10h00 - 11h00 NATATION (4 nages) 11h00 - 12h00 NATATION (2/3 nages)
Triathlon Santé (2000 et moins)	13h - 13h45 NATATION		16h30-17h15 Marche-Vélo			

Infos complémentaires

NATATION

Les entraînements se déroulent au Centre Bulle d'O à Joué les Tours.
En dehors des plages horaires d'entraînement, l'accès aux installations est possible dans les mêmes conditions que pour le public (tarifs ...).

L'encadrement se réserve le droit d'affecter un adhérent à un créneau normalement réservé à une catégorie inférieure/supérieure en fonction de son niveau de pratique. Ex : un très bon nageur minime -> créneau cadets/juniors ou un débutant cadet -> créneau benjamins / minimes

En mai et juin, le vendredi de 18h30 à 19h30, un entraînement encadré au lac des Bretonnières est proposé à l'ensemble des catégories.

- Les catégories Mini Poussins à Pupilles ne pratiquent que le VTT.
- Des benjamins aux juniors, VTT de septembre à décembre puis vélo de route de janvier à juin.

COURSE A PIED

Le rendez-vous est fixé au portail de la Piscine Bulle d'O. Les entraînements se déroulent soit sur piste au Stade Jean Bouin, soit hors piste selon la séance établie par l'encadrement.

VELO Adulte

Dimanche 9h-12h. Le rendez-vous est fixé à la Piscine Bulle d'O. Créneau non encadré

NOUVEAU LICENCIÉ

Portes ouvertes du 17 au 28 septembre:

- Pour les adultes : mardi et jeudi soir pour la natation, mercredi soir pour la course à pied

- Pour les jeunes : samedis 21 voir 28 septembre

Triathlon santé : pour plus d'information contacter : Pauline F

Renseignement : www.jouetriathlon.fr

Tarif licence 2019-2020

Ecole de triathlon Mini poussins / Poussins / Pupilles : 150,00€ (50,00€ licence FFtri + 100,00€ Adhésion club)

Ecole de triathlon Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors : 160,00€ (50,00€ licence FFtri + 110,00€ Adhésion club)

Licence Loisirs adultes : 153,00€ (53,00€ licence FFtri + 100,00€ Adhésion club)

Licence compétition adultes : 204,00€ (104,00€ licence FFtri + 100,00€ Adhésion club)

Virginie CAILLE ou Pauline FLOQUET : 06 63 42 02 98 - vircaille@gmail.com