



## HORAIRES ENTRAINEMENTS - Saison 2022/2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini Poussin 1 & Poussins (2014 à 2017)			13h45 – 15h00 VELO - CAP			11h30 – 12h30 VELO - CAP
			15h00 – 16h00 (1 ligne int) NATATION (nageur uniquement)			15h30 -16h30 NATATION (nageur uniquement)
Pupilles (2012-2013)			13h45 – 15h00 VELO - CAP			9h30 – 11h30 VELO - CAP
			15h00 -16h00 (3 lignes ext) NATATION			15h30 -16h30 (3 lignes) NATATION
Benjamins & Minimes (2008 à 2011)	19h00 – 20h00 (3 lignes int) NATATION (maîtrise 3 nages)	18h30- 19h45 CAP	15h00 -16h00 (1 ligne ext) NATATION (pour les débutants)		19h00 – 20h00 (2lignes ext) NATATION ( 4 nages maîtrisés)	9h30 - 11h30 VELO et/ou Enchaînement
			15h30 – 17h00 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)			14h00 -15h30 NATATION (bassin int benj/min/ad)
			17h15 – 18h15 Renforcement musculaire			15h30 -16h30 (3 lignes idem pupille) NATATION pour débutant
Cadets & Juniors (2004 à 2007)	18h30 - 19h45 CAP		15h30 – 17h00 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)	18h30 – 19h45 CAP piste		9h30 – 11h30 voir 12h00 VELO et/ou Enchaînement
	20h00 – 21h00 (bassin ext) NATATION (maîtrise 3 nages)		17h15 – 18h15 Renforcement musculaire		19h00 – 20h00 (2lignes ext) NATATION ( 4 nages maîtrisés)	14h00 -15h30 NATATION (bassin int benj/min/ad)
Séniors & Masters (2003 et avant)	6h30 - 7h45 NATATION (1 bassin)		7h00 – 8h00 NATATION (2/3 nages) (1 bassin)	6h30 - 7h45 NATATION (1 bassin)	6h30 - 7h45 NATATION (1 bassin)	
	18h30 - 19h45 CAP			12h15 - 13h15 CAP		14h00 -15h30 NATATION (bassin int benj/min/ad)
	20h00 – 21h00 (bassin ext) NATATION		19h00 - 20h15/20h30 CAP	20h – 21h NATATION (bassin int)		

### 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 à Bulle d'O est possible dans les mêmes conditions que pour le public (tarifs réduit sur présentation de la licence TJC).

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

#### VELO Jeune

- 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 encadrer

#### NOUVEAU LICENCIÉ

Portes ouvertes du 12 septembre au 1 octobre

- Pour les adultes : lundi, jeudi soir, mercredi matin ou samedi après midi pour la natation, lundi, mercredi soir pour la course à pied.

- Pour les jeunes : voir avec Virginie pour le créneau d'essai.