



HORAIRES ENTRAINEMENTS - Saison 2024/2025

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Infos complémentaires

Mini Poussin & Poussins (2016 à 2019)		13h15 – 14h30 VELO - CAP				11h30 – 12h45 VELO - CAP
		14h30 – 15h15 (1 ligne int) NATATION (nageur uniquement)				15h30 -16h30 NATATION (nageur uniquement)
Pupilles (2014-2015)		13h15 – 14h30 VELO - CAP				9h30 – 11h30 VELO - CAP
		14h30 -15h30 (3 lignes ext) NATATION				15h30 -16h30 (3 lignes) NATATION
Benjamins & Minimes (2010 à 2013)			14h30 -15h30 (1 ligne ext) NATATION (pour les débutants)			9h30 - 11h30 VELO et/ou Enchaînement
		18h30- 19h45 CAP	15h15 – 16h45 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)		18h00– 18h45 FOOTING (sur sélection)	15h30 -16h30 (3 lignes idem pupille) NATATION pour débutant
	19h00 – 20h00 (3 lignes int) NATATION (maîtrise 3 nages)		17h – 18h (gymnase arche du Lude) Renforcement musculaire		19h00 – 20h00 (2lignes ext) NATATION (sur sélection)	14h00 -15h30 NATATION (bassin int)
Cadets & Juniors (2006 à 2009)			15h15 – 16h45 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)	18h30 – 19h45 CAP	18h30 – 19h45 FOOTING (sur sélection)	9h30 – 11h30 voir 12h00 VELO et/ou Enchaînement
	19h00 – 21h00 (3 lignes int) NATATION (maîtrise 3 nages)	18h30 - 20h00 CAP	17h – 18h (gymnase arche du Lude) Renforcement musculaire		19h00 – 20h00 (2lignes ext) NATATION (sur sélection)	14h00 -15h30 NATATION (bassin int)
Séniors & Masters (2005 et avant)	6h15 - 7h45 NATATION (bassin int)	6h15 - 7h45 NATATION (à Saint Avertin)	7h00 – 8h00 NATATION (2/3 nages) (bassin int)	6h15 - 7h45 NATATION (bassin int)	6h15 - 7h45 NATATION (bassin int)	
		18h30 - 20h00 CAP		12h15- 13h20 CAP		14h00 -15h30 NATATION (bassin int)
	20h00 – 21h00 (bassin int) NATATION			18h30 - 19h45 CAP		
				20h - 21h NATATION (bassin ext)		

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 TCJ).

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. (lac des Bretonnières, parc de la Rabière, lac de Tours....)

VELO Adulte

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

NOUVEAU LICENCIÉ

Portes ouvertes du 16 au 5 octobre

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

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

Renseignements : www.jouetriathlon.fr

Tarif licence 2024-2025

Ecole de triathlon Mini poussins / Poussins / Pupilles : ~175,00€ (~50,00€ licence FFtri + 125,00€ Adhésion club)

Ecole de triathlon Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors : ~190,00€ (~50,00€ licence FFtri + 140,00€ Adhésion club)

Licence Loisir adulte: ~175,00€ (~55,00€ licence FFtri + 120,00€ Adhésion club)

Licence compétition adultes : ~225,00€ (~105,00€ licence FFtri + 120,00€ Adhésion club)

Virginie CAILLE : vircaille@gmail.com