HORAIRES ENTRAINEMENTS - Saison 2023/2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini Poussin & Poussins (2015 à 2018)			**13h15 – 14h30** VELO - CAP **14h30 – 15h15 (1 ligne int)** NATATION (nageur uniquement)			**11h30– 12h45** VELO - CAP **15h30 -16h30** NATATION (nageur uniquement)
Pupilles (2013-2014)			**13h15 – 14h30** VELO - CAP **14h30 -15h30 (3 lignes ext)** NATATION			**9h30 – 11h30** VELO - CAP **15h30 -16h30 (3 lignes)** NATATION
Benjamins & Minimes (2009 à 2012)	**19h00 – 20h00 (3 lignes int)** NATATION (maîtrise 3 nages)	**18h30- 19h45** CAP	**14h30 -15h30 (1 ligne ext)** NATATION (pour les débutants) **15h15 – 16h45 (3lignes ext)** NATATION (maîtrise 3 nages) **17h – 18h (gymnase arche du Lude)** Renforcement musculaire		**19h00 – 20h00 (2lignes ext)** NATATION (sur selection)	**9h30 - 11h30** VELO et/ou Enchainement **15h30 -16h30 (3 lignes idem pupille)** NATATION pour débutant **14h00 -15h30** NATATION (bassin int)
Cadets & Juniors (2005 à 2008)	**19h00 – 21h00 (3 lignes int) NATATION (maîtrise 3 nages)**	**19h00 - 20h15/20h30** CAP	**15h15 – 16h45 (3lignes ext)** NATATION (maîtrise 3 nages) **17h – 18h (gymnase arche du Lude)** Renforcement musculaire	**18h30 – 19h45** CAP	**19h00 – 20h00 (2lignes ext)** NATATION (sur selection)	**9h30 – 11h30 voir 12h00** VELO et/ou Enchainement **14h00 -15h30** NATATION (bassin int)
Séniors & Masters (2004 et avant)	**6h15 - 7h45** NATATION (bassin int) **20h00 – 21h00 (bassin int)** NATATION	**6h15 - 7h45** NATATION (à Saint Avertin) **19h00 - 20h15/20h30** CAP **20h50 – 21h50 (bassin int)** NATATION	**7h00 – 8h00** NATATION (2/3 nages) (bassin int)	**6h15 - 7h45** NATATION (bassin int) **12h15- 13h20** CAP **18h30 - 19h45** CAP **20h - 21h** NATATION (bassin ext)	**6h15 - 7h45** NATATION (bassin int)	**9h30 - 11h** CAP **14h00 -15h30** 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 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 benjamines / 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 entrainements se déroulent soit sur piste au Stade Jean Bouin, soit hors piste selon la séance établie par l'encadrement. (lac de joué les 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 11 au 30 septembre

- Pour les adultes : lundi, jeudi soir , mercredi matin ou samedi après midi pour la natation, mardi, jeudi soir pour la course à pied.
- Pour les jeunes : voir avec Virginie pour le créneau d'essai.

Renseignement : www.jouetriathlon.fr

Virginie CAILLE : vircaille@gmail.com

Tarif licence 2023-2024

Ecole de triathlon Mini poussins / Poussins / Pupilles : ~170,00€ (~50,00€ licence FFtri + 120,00€ Adhésion club)
Ecole de triathlon Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors : ~185,00€ (~50,00€ licence FFtri + 135,00€ Adhésion club)
Licence Loisirs adultes: ~168,00€ (~53,00€ licence FFtri + 115,00€ Adhésion club)
Licence compétition adultes : ~219,00€ (~104,00€ licence FFtri + 115,00€ Adhésion club)