

Infos entrainements :

-Dans le planning d'entrainement du club vous retrouverez entre parenthèse les sites de rendez vous : **S** pour Sportica, **PM** pour Piscine Municipale, **C** pour Club, **P** pour Paarc.

-Toutes les séances jeunes sont encadrées et dirigées par des encadrants (Bénévoles et Salariés).

-Les plannings sont modifiés lors des vacances scolaire mais également lors des fermetures des piscine.

-CF annexe 1 pour les entrainements du 10 au 31 septembre

-CF annexe 2 pour les entrainements du 1 au 31 octobre

-Sauf modification le planning de base sera appliqué le 1 er novembre.

-Des réunions seront annoncées pour les différents groupes d'entrainement.

LE PASS CLUB :

Le « Pass Club » vous offre la possibilité de découvrir les activités proposées pendant 1 mois. Aucune contrainte administrative ou financière. Il vous permet d'intégrer les créneaux d'entrainement et donc de mettre un pied au club sans aucun engagement.

Ce pass club est valable à tout âge !

PROFITEZ EN !



GRAVELINES TRIATHLON

TRIATHLON-DUATHLON
RUN&BIKE-RAID-SWIMRUN



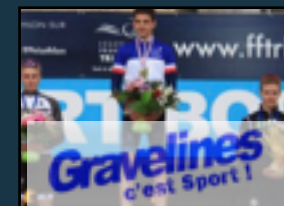
VENEZ DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS PENDANT 1 MOIS GRATUITEMENT
REJOIGNEZ NOUS !

GRAVELINES TRIATHLON

Complexe Maurice Baude Route de Bourbourg
59820 GRAVELINES

gravelinestriathlon@gmail.com
www.gravelines-triathlon.fr

06.75.11.88.00



LES ENTRAÎNEMENTS



GROUPES JEUNES

J1, J2, J3, J4, J5

Du débutant au confirmé. L'école de Triathlon de Gravelines est décomposée en 5 niveaux. Les groupes rassemblent les enfants en fonction de leur âge en prenant en compte le niveau de maturité, la régularité et l'engagement.

GROUPES ADULTES

Nous proposons 3 groupes d'entraînement selon la pratique du licencié.

COURTES DISTANCES & INITIATION

Pour toutes les personnes qui souhaitent découvrir l'activité et participer à des épreuves courtes (Découverte, XS, S / épreuves de moins de 1h30)

MOYENNES DISTANCES

Pour toutes les personnes qui souhaitent participer à des épreuves de moyennes distances (S,M / épreuves de moins de 3h)

LONGUES DISTANCES

Pour toutes les personnes qui souhaitent participer à des épreuves de longues distances (L, XL / épreuves de plus de 5h)

JEUNES 1 :

Natation :
Mardi et Jeudi de 17h à 18h (S)
Multi enchainements :
Mercredi de 13h45 à 15h15 (C)

JEUNES 2 :

Natation : Lundi & Vendredi de 17h à 18h (S)
Jeudi de 18h à 19h30 (S)
Cap : Mardi de 17h30 à 18h30 (C)
Multi enchainements :
Mercredi de 14h00 à 15h30 (C)

JEUNES 3 :

Natation : Lundi 18h 20h (S)
Jeudi 18h 19h30 (S)
Samedi 12h30 13h30 (S)
Cap : Mardi de 18h15 à 20h (C)
Samedi 10h30 12h (C)
Vélo : Mercredi de 14h à 16h (C)

JEUNES 4 & 5 :

Natation : Lundi (J5) & Vendredi 18h 20h (S)
Mercredi 16h30 18h (S)
Samedi 8h30 10h (PM)
Cap : Mardi et Jeudi 18h15 à 20h (C)
Samedi 10h30 12h (C)
Vélo : Mercredi de 14h à 16h (C)

SECTION COURTE DISTANCE + INITIATION + LOISIRS

Lundi : Natation 20h-21h30 (S)
Mardi : Cap 18h15-20h (C)
Mercredi : Vélo 14h00-16h (C)
Jeudi : Cap 18h15 à 20h (C)
Vendredi : Natation 12h-13h (S)
Samedi : Natation 12h30-13h30 (S)
Dimanche : Vélo Rdv 9h (C)

SECTION MOYENNE DISTANCE

Lundi : Natation 12h-13h / 20h-21h30 (S)
Mardi : Cap 18h15-20h (C)
Mercredi : Vélo 14h00-16h (C) & Natation 18h-20h (PM)
Jeudi : Natation 12h-13h (S) & Cap 18h15-20h (C)
Vendredi : Natation 6h30-7h45 (PM) / 12h-13h(S)
Natation 20h -21h25 (S)
Dimanche : Vélo Rdv 9h (C)

SECTION LONGUE DISTANCE

Lundi : Natation 6h30-7h45 (PM) / 12h-13h (S) /
Natation 20h-21h25 (S)
Mardi : Cap 18h15-20h (C)
Mercredi : Vélo 14h-16h (C) & Natation 18h-20h (PM)
Jeudi : Natation 12h-13h (S) & Cap 18h15-20h (C)
Vendredi : Natation 6h30-7h45 (PM) / 12h-13h (S) /
Natation 20h -21h25 (S)
Dimanche : Vélo 9h-12h

SECTIONS SCOLAIRE :

(en + des séances du groupe d'appartenance)

Collège : Lundi & Vendredi : Natation de 12h-13h (S)
Lycée : Lundi & Vendredi : Natation de 6h30-7h45 (PM)