

Planning GT	Baby Tri	J1	J2	J3	J4-5	Adultes Loisirs à Compétitions	Classe aménagée ST Joseph avec ramassage	Sport adapté
Lundi		17h 18h Sportica (2 lignes)	17h 18h Sportica (2 lignes)	Natation 18h 19h30 Sportica (1 ligne)	Natation 18h 19h30 Sportica (2 lignes)	Natation 12h 13h Sportica (2 lignes) TOUS NIVEAUX Guillaume	Natation 11h30 13h30 Guillaume Sportica (3 lignes)	Néatoire 14h 16h30
		Myriam	Dorothee	Dorothee	Dorothee	Natation 18h15 20h Sportica (1 ligne) PRIORITE DEBUTANTS		
Mardi			Cap 17h30 18h30 Rdv Club	Cap 18h30 20h Rdv Club	Cap 18h30 20h Rdv Club	Natation 6h30 7h45 TOUS NIVEAUX (4 lignes) Guillaume		
			Dorothee	Soren	Guillaume	Cap 18h30 20h Rdv Club TOUS NIVEAUX. Guillaume		
Mercredi	CE BABY TRI Alternance Natation ou Multi 16h30 17h30 Piscine ou Salle Petit bain Sportica (10 athlètes 3 à 5 ans)	Multi 14h 15h45 Rdv Club	Multi 14h 16h Rdv Club	Vélo 14h 16h Rdv Club	Vélo 14h 16h J4-5 Guillaume	Séance possible avec les J3 ou J4-5 dans le respect des consignes de sécurité et des groupes. Pré Requis : Niveau milieu de groupe minimum . Rdv Club		
					Nat 16h30 17h45 Sportica (3 lignes)			
Jeudi		Natation 17h 18h Sportica (2 lignes)	Cap 17h30 18h20 Rdv Club	Natation 18h 19h30 Sportica (2 lignes)	18h 18h30 Séance Rouleau + Mobilité + Prévention blessures			
					Cap 18h30 20h Rdv Club.	Cap 18h30 20h Rdv Club TOUS NIVEAUX		
Vendredi			Natation 17h 18h Sportica (2 lignes)		Natation 18h 20h Sportica (2 lignes) SEULEMENT CEUX ABSENTS LA SEMAINE ou CADETS & SUPP	Natation 6h30 7h45 TOUS NIVEAUX Guillaume	Natation 12h 13h Guillaume Sportica (3 lignes)	
			Soren			Soren		
Samedi				Natation 8h30 10H. 4 lignes / 30 min de W à sec / Elastique + rouleau				
				Cap / autres 10h30 12h Sportica				
Dimanche					RDV Fixés Via les Groupes Messenger / Vélo Route / bike and Run	VTT		
Référents :	Myriam	Dorothee	Christopher	Guillaume	Julien & Rémy	Guillaume		
Téléphone	0611287439	0663073568	0678591082	0675118800	0626873098 / 0621288244	0675118800		
@	mimivdb13@gmail.com	dorothee.guerlus@yahoo.fr	christopher176.joly@laposte.net	guihen707@live.fr	jubil59@live.fr moerman.remy@gmail.com	guihen707@live.fr		