

# Entraînements Adultes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00							
9h00	Les horaires des entraînements peuvent être modifiés en fonction du programme de compétitions ou des aléas météorologiques.					Vélo suivant conditions météo	Vélo et/ou course à Pied suivant météo
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
13h00			13h00			12h30	
14h00			Natation tous adultes			Natation tous adultes	
15h00						14h0	
16h00							
17h00							
18h00							
18h30		18h30		19h00	18h30		
19h00	19h00	Course à Pied Stade Guilermoz (Romans)		Natation adultes débutants	Course à Pied		
19h30	20h00					20h0	
20h00	Natation tous adultes	Natation débutants / Travail technique	19h3	Natation adultes confirmés	19h3		
20h30		20h0					
21h00		21h30					
21h30						21h30	