

# ENTRAÎNEMENTS VO3 – HORS VACANCES SCOLAIRES

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natation  
7H – 8H15

Natation  
12H –  
13H30

Natation  
7H – 8H15

Natation  
12H –  
13H30

Natation  
19H-  
20H15

CAP  
19H-  
20H30

Natation  
19H45-  
21H

Natation  
8H-9H30

CAP  
10H-  
11H30

Vélo  
Départ 9H  
Stade  
Trigan

Les entraînements  
du samedi matin  
sont assurés entre  
Toussaint et Pâques

 Entraînement assuré par coach Fabien

 Entraînement assuré par coach Vincent

 Entraînement assuré par coach Alban  
(commune avec SAGC)

 Les entraînements de vélo sont réalisés en  
autonomie ou assurés par coach Simon selon  
calendrier