

PLANNINGS DES ENTRAÎNEMENT 2012-2013

Avec l'entraîneur Noel Guillaume

Contact : guinoel@hotmail.fr ou 06-85-70-92-77



En vert, séances encadrées par Guillaume

En noir, séances en autonomie

	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	Ronde couture midi (1ligne) 12h30-13h30 Ronde couture soir 19h30-20h30 jeunes 20h30-22h adultes		
Mercredi	Centre Aquatique 20h45-22h		17h30-18h30 jeunes 18h45-20h adultes
Jeudi	Ronde couture 19h30-20h30 jeunes 20h30-22h adultes		
Vendredi	Ronde couture midi (1ilgne) 12h30-13h30		
Samedi	Ronde couture matin 8h-9h	Jeunes 14h ou 14h30 à 17h max selon saison	10h30-11h45 jeunes
Dimanche	Ronde couture 9h-10h		