

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
08h30						Natation Piscine Fontenelle Technique / 2 lignes
08h45						Natation Piscine Fontenelle 1 ligne non-coachée
09h00						21 03
09h15						21 03 13
09h30						
12h00						Natation Piscine Fontenelle 2 lignes
12h15			Natation Piscine Fontenelle	Natation Piscine Fontenelle	Natation Piscine Fontenelle	Natation Piscine Fontenelle 1 ligne libre
12h30			21 03	21 13	21 03 11 12	21 03
12h45					13	22
13h00						
13h15			Natation Piscine Fontenelle			
13h30			01 02 11 12			
13h45						
14h00						Natation Piscine Fontenelle 2 lignes
14h15						11 12 13 03
14h30						Natation Piscine Fontenelle 1 ligne
14h45						01 02
15h00						
17h00		Natation Piscine Fontenelle	Natation & transition Piscine Engollon			
17h15		11 12 13 03	13			
17h30	Course à pied Parking Fontenelle		Course à pied Stade G-s-Coffrane			
17h45	Technique / Intensités		01 02 03 11			
18h00	11 12 13	* pendant l'ouverture de la piscine	12 13	VTT Coffrane->Montmollin	Vélo route Coffrane->Montmollin	Natation Piscine Fontenelle
18h15				01 02 03 11	03 12 13	21
18h30			Course à pied Stade G-s-Coffrane			
18h45		Vélo Divers	Technique / Intensités			
19h00	Natation Piscine Fontenelle	21 03 12 13	21 03			
19h15	21 03 13					
19h30						
19h45						
20h00						
20h15						

Groupes Minis 01 Kids 02 Ados 03 Young perfo 11 Performance 12 Youth 13 Elite 14 Adultes 21 Libre 22