

Groupe : Merci de faire attention à votre groupe d'entraînement :

L'ensemble des entraînements auront lieu à la piscine Lothaire, que ce soit en natation, course à pied, Run&Bike ou vélo route.

Le club propose aussi des journées complètes avec prise en charge de votre enfant sur toute la journée (repas compris).

Tarif pour la journée : 15€

Pour les deux jeudis, une majoration vous sera demandée en raison de l'activité extérieure (à définir) **(une présence minimum est requise pour participer à la journée, merci de prendre contact directement avec dimitri)**

Pour inscrire votre enfant, cliquez sur le lien ci-contre : [Cliquez-ici](#)

Dans le cadre d'un temps de repos qui suit le repas, nous mettrons en place un atelier lecture / ludique ou jeu, merci de prévoir pour votre enfant une lecture (magazine, BD, manga,..) Ou bien un jeu de société «calme».

	AVENIR 1 ■	AMBITION ■	JEUNE PERF ■
	AVENIR 2 ■	AMBITION PERF ■	
Semaine 1	Lundi 11/02	Natation	8h00-10h00 ■ ■ ■ ■ ■
		Course à pied	10h30-11h30 ■ ■ ■ ■ ■
		Repas	12h00-13h30 ■ ■ ■ ■ ■
		Activités diverses	13h30-15h00 ■ ■ ■ ■ ■
		Natation	15h00-17h30 ■ ■ ■ ■ ■
	Mardi 12/02	Natation	8h00-10h00 ■ ■ ■ ■ ■
	Run&Bike	10h00-12h00 ■ ■ ■ ■ ■	
	Repas	12h00-13h30 ■ ■ ■ ■ ■	
	Activités diverses	13h30-15h00 ■ ■ ■ ■ ■	
	Natation	15h00-17h30 ■ ■ ■ ■ ■	
Mercredi 13/02	Natation	8h00-10h00 ■ ■ ■ ■ ■	
Jeudi 14/02	Natation	8h00-10h00 ■ ■ ■ ■ ■	
	Vélo (Route)	10h00-12h30 ■ ■ ■	
	Activités extérieur	A définir ■ ■ ■ ■ ■	
Vendredi 15/02	Natation	8h00-10h00 ■ ■ ■ ■ ■	
	Course à pied	10h00-12h00 ■ ■ ■ ■ ■	
	Repas	12h00-13h30 ■ ■ ■ ■ ■	
	Vélo (route)	14h30-17h00 ■ ■ ■	
Samedi 16/02	Vélo (Route)	10h00-12h00 ■ ■ ■	

Semaine 2

	AVENIR 1 	AVENIR 2 	AMBITION 	AMBITION PERF 	JEUNE PERF 
Lundi 18/02	Natation		8h00-10h00	    	
	Course à pied		10h30-11h30	    	
	Repas		12h00-13h30	    	
	Activités diverses		13h30-15h00	    	
	Natation		15h00-17h30	    	
Mardi 19/02	Natation		8h00-10h00	    	
	Étirements		10h00-11h30	    	
	Repas		12h00-13h30	    	
	Vélo (route)		14h00-17h00	  	
Mercredi 20/02	Natation		8h00-10h00	  	
	Vélo (route)		10h00-12h30	  	
Jeudi 21/02	Natation		10h00-12h00	    	
	Activités extérieur		A définir	    	
Vendredi 22/02	Natation		8h00-10h00	    	
	Course à pied		10h30-11h30	    	
	Repas		12h00-13h30	    	
	Activités diverses		13h30-15h00	    	
	Vélo (route)		15h00-17h30	  	
Samedi 23/02	Run&Bike		9h00-12h00	  	