

PLANNING ENTRAÎNEMENT- Avenir 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00			Natation Piscine Lothaire 13:30-15:00			Vélo de route rue de la digue Wadrineau 13:30-15:00	
15:00			Course a pied Piscine Lothaire 15:00-16:30				
16:00							
17:00							
18:00					Natation Piscine Lothaire 17:00-19:00		
19:00	Natation Piscine Lothaire 18:30-20:30	Natation Piscine Lothaire 18:30-20:00		Natation Piscine Lothaire 18:30-20:00	Course a pied Piscine Lothaire 19:00-20:00		
20:00							
21:00							
21:30							