

PLANNING ENTRAINEMENT- Adultes Débutant

	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						Vélo Piscine Lothaire 13:30-15:30	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		Course a pied Smec Tennis 18:45-20:00		Course a pied 18:30-20:00			
20:00	Natation Piscine Lothaire 20:00-21:00				Natation Piscine Lothaire 20:00-21:00		
21:00							
21:30							