



SECTION ADULTE

Saison 2019/2020 – de Janvier 2020 à Juin 2020

QUI ? (Né en 2003 et avant)

- ➔ Adultes débutant(e)s et orientés loisir
- ➔ Adultes confirmé(e)s et orientés performance
- ➔ Lycéen(ne)s orienté(e)s performance

QUAND ? (Créneaux d'entrainement encadrés par un diplômé d'État)

Jour	Horaires	Lieu	Activité
LUNDI	12h-14h	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	19h30-21h	Piscine Biascamano	Natation
MARDI	7h30-9h	Piscine Fonquerne (25m)	Natation
	18h30-20h	Stade Joliot Curie	Course à Pied
MERCREDI	12h-14h	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	20h-21h30	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
JEUDI	7h30-9h	Piscine Fonquerne (25m)	Natation
	18h30-20h	Stade Joliot Curie	Course à Pied
VENDREDI	12h-14h	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	18h-19h30	Salle escrime Caserne Vauban	Renforcement musculaire
SAMEDI	8h-9h30	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	10h-12h (1x par mois)	RDV Fonquerne	Vélo (technique)
DIMANCHE		Selon période	Vélo

COMBIEN ? (1 mois d'essai gratuit !)

- ➔ 226€ ou 290€ (licence loisir ou compétition incluse, avantages...)

INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

- ➔ sete-thau-triathlon.fr / 06 33 39 51 54 / achilbh@live.fr



OSEZ LA DIFFERENCE !

