



SECTION ADULTE

Saison 2019/2020 – de Septembre 2019 à Décembre 2019

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'entraînement encadrés par un diplômé d'État)

Jour	Horaires	Lieu	Activité
LUNDI	12h-14h	Piscine Fonquerne	Natation
MARDI	7h30-9h	Piscine Fonquerne	Natation
	18h30-20h	Stade Joliot Curie	Course à Pied
MERCREDI	7h30-9h	Piscine Fonquerne	Natation
	20h-21h30	Piscine Clavel	Natation
JEUDI	18h30-20h	Stade Joliot Curie	Course à Pied
VENDREDI	8h-10h	Piscine Biascamano	Natation
	18h-19h30	Salle escrime Caserne Vauban	Renforcement musculaire
SAMEDI	8h-9h30	Piscine Fonquerne	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 !

