

Groupes	Natation 	VTT 	Course à Pied 	Trottin'Athlon 
Découverte de la discipline / Initiation à la natation				
<b>Trottin'athlon</b>	<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 17h15 à 18h15	-	-	<b>Gymnase St Bernard</b> Mercredi : 14h00 à 15h30
Apprentissage et perfectionnement des compétences techniques				
<b>Avenirs</b>	<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 17h15 à 18h30 Mercredi : 13h30 à 15h00	<b>La Citadelle</b> Samedi : 14h00 à 15h30	<b>Gymnase St Bernard</b> Mercredi : 15h45 à 17h00	-
Début de la démarche d'entrainement pour accéder aux premières compétitions				
<b>Espoirs</b>	<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 17h15 à 18h30 Mercredi : 13h30 à 15h00 <b>Piscine Liberté</b> Vendredi : 17h00 à 18h30	<b>La Citadelle</b> Samedi : 14h00 à 15h30	<b>Gymnase St Bernard</b> Mercredi : 15h45 à 17h00 <b>Stade de la Liberté</b> Vendredi : 18h45 à 20h15	-
Groupes	Natation 	Vélo de route 	Course à Pied 	Renforcement musculaire 
Progression vers la performance et les premiers objectifs compétitifs				
<b>Relève</b>	<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 <b>Piscine Liberté</b> Lundi : 19h15 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 17h00 à 18h30	<b>Gymnase Liberté</b> Lundi : 17h30 à 19h15 <b>Place de Bantigny</b> Samedi : 14h00 à 16h30	<b>Stade de la Liberté</b> Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	<b>Gymnase Liberté</b> Lundi : 17h30 à 19h15
Pratique d'une ou plusieurs activités à l'entrainement dans un cadre non-compétitif				
<b>Evolution</b>	<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 <b>Piscine Liberté</b> Vendredi : 17h00 à 18h30 Samedi : 9h00 à 11h00	<b>Place de Bantigny</b> Samedi : 14h00 à 16h30	<b>Stade de la Liberté</b> Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	-
Planification annuelle des entrainements et des compétitions pour la performance sportive				
<b>Performance</b>	<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 <b>Piscine Liberté</b> Lundi : 19h15 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 17h00 à 18h30 Samedi : 9h00 à 11h00	<b>Gymnase Liberté</b> Lundi : 17h30 à 19h15 <b>Place de Bantigny</b> Samedi : 14h00 à 16h30	<b>Stade de la Liberté</b> Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	<b>Gymnase Liberté</b> Lundi : 17h30 à 19h15
Pratique loisir des activités / Détente, bien être et santé par l'activité physique régulière				
<b>Bien-être</b>	<b>Piscine Les Ondines</b> Mardi : 20h00 à 21h00 <b>Piscine Liberté</b> Jeudi : 18h45 à 20h15	<b>Place de Bantigny</b> Samedi : 14h00 à 16h30	<b>Stade de la Liberté</b> Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	-