

Planning Adultes HAC Triathlon : 2022-2023

Jour	Horaires	Discipline	Lieux	Entraîneurs	Public concerné
Lundi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	En autonomie avec plan de séance	Adultes Compétition
	18h30-19h30	CAP Endurance	Parking du CNH	Nicolas	Adultes tous niveaux
	19h-20h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 3 lignes d'eau	Benoît	Adultes tous niveaux
Mardi	7h-8h	Natation	Cours de la République 2 lignes d'eau	Benoît	Adultes tous niveaux
	18h15-19h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas	Adultes Compétition
Mercredi	12h-13h30	Natation	Belle Etoile Montivilliers	Benoît	Adultes tous niveaux
	Horaire libre	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	En autonomie avec plan de séance	Adultes tous niveaux
	20h-21h30	Natation	Piscine Edouard Thomas 2 lignes d'eau	Benoît	Adultes tous niveaux
Jeudi	7h-8h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	En autonomie avec plan de séance	Adultes Compétition
	18h30-20h	CAP piste	Stade Ladoumègue (Caucriauville)	Corentin	Adultes tous niveaux
Vendredi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	En autonomie avec plan de séance	Adultes Compétition
	19h30-21h	Natation	Piscine Edouard Thomas 2 lignes d'eau	Benoît	Adultes tous niveaux
Samedi	9h-11h	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	En autonomie avec plan de séance	Adultes tous niveaux
	15h30-16h30	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau		
Dimanche	9h30-12h	Priorité Vélo de route Selon les périodes : Enchainements, VTT, bike and run	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	En autonomie avec plan de séance	Adultes tous niveaux

Les séances grisées/barrées ne fonctionnent pas dans la semaine du 5 au 11 septembre 2022.

Périodes de vacances scolaires :

- Les entraînements sont suspendus pendant les périodes de vacances scolaires, le Club ne disposant pas des équipements de la ville pendant les congés scolaires.
- Des créneaux exceptionnels peuvent cependant être mis en place à l'occasion de stages (jours et horaires à préciser).