

Planning Adultes HAC Triathlon : 2023-2024

Jour	Horaires	Discipline	Lieux	Entraîneurs	Public concerné
Lundi	12h-13h30	Natation	Docks 1 ligne d'eau	Séance en autonomie non coachée	Adultes tous niveaux
	18h30-19h30	CAP Endurance	Parking du CNH	LéaL / SébastienS en alternance	Adultes tous niveaux
	19h-20h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	BenoîtR	Adultes tous niveaux
Mardi	6h45-8h	Natation	Cours de la République 2 lignes d'eau	BenoîtR	Adultes tous niveaux
	18h30-20h	Natation	Base nautique du Bassin du Commerce jusqu'à fin septembre	BenoîtR	Adultes tous niveaux
	18h15-19h30	Natation	Docks 1 ligne d'eau	BenoîtR	Adultes confirmés
Mercredi	12h-13h30	Natation	Belle Etoile Montivilliers 6 lignes d'eau	JulienD	Adultes tous niveaux
	Horaire libre	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	En autonomie (Regroupement possible sur proposition via Facebook Adhérents)	Adultes tous niveaux
	20h-21h30	Natation	Piscine Edouard Thomas 2 lignes d'eau	BenoîtR	Adultes tous niveaux
Jeudi	7h-8h30	Natation	Docks 1 ligne d'eau	JulienD	Adultes tous niveaux
	11h45-13h10	Natation	Belle Etoile Montivilliers 2 lignes d'eau	JulienD	Adultes tous niveaux
	18h30-20h	CAP piste	Stade Ladoumègue (Caucriauville)	FrançoisB / SébastienS en alternance	Adultes tous niveaux
Vendredi	12h-13h30	Natation	Docks 1 ligne d'eau	Séance en autonomie non coachée	Adultes tous niveaux
	19h30-21h	Natation	Piscine Edouard Thomas 2 lignes d'eau	NicolasM	Adultes débutants (1 l) confirmés (1)
Samedi	9h-11h	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	FranckT / SébastienS / RomainL / AdrienB / LudoG / AnaïsG en alternance	Adultes tous niveaux avec groupes de niveaux
	15h30-16h30	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	JulienD	Adultes débutants prioritaires
Dimanche	9h30-12h	Priorité Vélo de route Selon les périodes : Enchaînements, VTT, bike and run	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	En autonomie (Regroupement possible sur proposition via Facebook Adhérents)	Adultes tous niveaux

- **Périodes de vacances scolaires :**

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