

ENTRAÎNEMENTS ADULTES

	NATATION	CAP	VÉLO
LUNDI	LES HERBIERS 19h45h -21h (19h30 dans le hall) POUZAUGES 20h-21h (19h45 dans le hall)	PISTE ABV Les Herbiers 18h30-20h	
MARDI		TRAIL ABV Les Herbiers 18h30-20h PISTE ABV Pouzauges 18h30-20h Piste Entente Sevre Saint Laurent 18h00-19h30	
MERCREDI	LES HERBIERS 19h45 - 20h45 Natation Débutant/Sport Santé(19h30 dans le hall) POUZAUGES 20h-21h (19h45 dans le hall)	PISTE ABV Les Herbiers 18h30-20h00	
JEUDI	LES HERBIERS 20h-21h (19h45 dans le hall)	ABV Les Herbiers PISTE 12h15-13h45 TRAIL 18h30-20h PISTE ABV Pouzauges 18h30-20h Piste Entente Sevre Saint Laurent 18h00-19h30	
VENDREDI	LES HERBIERS 19h45-20h45: Débutant/Sport Santé (19h30 dans le hall) MORTAGNE 20h15-21h15 (20h00 dans le hall)	PISTE ABV Les Herbiers 18h30-20h	
SAMEDI	LES HERBIERS 9h-10h30 (8h45 dans le hall de la piscine des Herbiers)		Après-midi : sortie vélo
DIMANCHE			Matin : sortie vélo

ENTRAÎNEMENTS JEUNES

	BABY TRI	KIDS	ADOS
LUNDI		18h-18h45 NATATION (17h45 dans le hall de la piscine des Herbiers)	18h45 -20h NATATION (18h30 dans le hall de la piscine des Herbiers)
MERCREDI			14h-15h NATATION (13h45 dans le hall de la piscine des Herbiers)
JEUDI			19h-20h NATATION (18h45 dans le hall de la piscine des Herbiers)
VENDREDI			
SAMEDI	11h30 - 12H30 enchaînement vélo-CAP	10h30-11h15 (10h15 dans le hall de la piscine des Herbiers) 11h30 - 12H30 enchaînement vélo-CAP	9h30 - 11H15 enchaînement vélo-CAP (RDV 9h20 sur la parking en tenue) 11h15-12h30 NATATION