



## HORAIRES ENTRAÎNEMENTS - Saison 2018 /2019

(possibilité de quelques changements)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

**Infos complémentaires**

Mini Poussin & Poussins (2010 à 2013)			17h30 - 18h30 VELO - CAP			10h - 11h45 VELO - CAP 12h - 12h30 NATATION (nageur uniquement)
Pupilles (2008-2009)			13h - 14h NATATION (maîtrise 3 nages) 17h30 - 18h30 VELO - CAP	18h00 - 19h00 NATATION		10h - 12h VELO - CAP 12h30 - 13h30 NATATION
Benjamins & Minimes (2004 à 2007)	18h30 - 19h45 CAP 20h - 20h45 NATATION		13h - 14h NATATION 17h30 - 18h30 VELO - CAP (benj loisir)	18h00 - 19h00 NATATION		10h - 12h VELO et/ou Enchaînement 12h30 - 13h30 NATATION
Cadets & Juniors (2000 à 2003)	18h30 - 19h45 CAP	20h - 20h45 NATATION (débutant) 20h50 - 21h50 NATATION	13h - 14h NATATION 19h - 20h15 CAP	18h00 - 19h00 NATATION (débutant) 20h - 21h NATATION		12h30 - 13h30 NATATION 10h - 12h VTT et/ou Enchaînement septembre à décembre) 14h30 - 17h (à partir de janvier) VELO et/ou enchaînement
Séniors & Masters (1999 et moins)	6h30 - 8h NATATION 12h - 13h NATATION (confirmé) 13h - 13h45 NATATION (débutant) 18h30 - 19h45 CAP	6h30 - 8h NATATION 12h - 13h NATATION (confirmé) 20h50 - 21h50 NATATION	12h - 13h NATATION (confirmé) 13h - 14h NATATION (débutant) 19h - 20h15 CAP	6h30 - 8h NATATION 12h - 13h NATATION 12h15 - 13h15 CAP 20h - 21h NATATION (débutant et confirmé)	6h30 - 8h NATATION 12h - 13h NATATION (confirmé) 13h - 14h NATATION (débutant)	10h00 - 11h00 NATATION (confirmé) 11h00 - 12h00 NATATION (débutant) 14h30 - 17h (à partir de janvier) VELO et/ou enchaînement

### NATATION

Les entraînements se déroulent au Centre Bull d'O à Joué les Tours.

En dehors des plages horaires d'entraînement, l'accès aux installations est possible dans les mêmes conditions que pour le public (tarifs ...).

L'encadrement se réserve le droit d'affecter un adhérent à un créneau normalement réservé à une catégorie inférieure/supérieure en fonction de son niveau de pratique. Ex : un très bon nageur minime -> créneau cadets/juniors ou un débutant cadet -> créneau benjamins / minimes

En mai et juin, le vendredi de 18h30 à 19h30, un entraînement encadrer au lac des Bretonnières est proposé à l'ensemble des catégories.

- Les catégories Mini Poussins à Pupilles ne pratiquent que le VTT.

- Des benjamins aux juniors, VTT de septembre à décembre puis vélo de route de janvier à juin.

### COURSE A PIED

Le rendez-vous est fixé à la Piscine Jean Bouin à Joué les Tours. Les entraînements se déroulent soit sur piste au Stade Jean Bouin, soit hors piste selon la séance établie par l'encadrement.

### VELO Adulte

Dimanche 9h-12h. Le rendez-vous est fixé à la Piscine Jean Bouin à Joué les Tours. Créneau non encadrer

### NOUVEAU LICENCIÉ

Portes ouvertes du 18 au 29 septembre :  
Pour les jeunes : samedis 22 voir 29 septembre  
Pour les adultes : mardi et jeudi midi, mercredi et jeudi soir

Renseignement : [www.jouetriathlon.fr](http://www.jouetriathlon.fr)  
Virginie CAILLE : 06 63 42 02 98 - [vircaille@gmail.com](mailto:vircaille@gmail.com)

Tarif licence 2018-2019

Groupe école de triathlon : 150,00€ (50,00€ licence FFtri + 100,00€ Adhésion club)  
Licence Loisirs adultes: 153,00€ (53,00€ licence FFtri + 100,00€ Adhésion club)  
Licence compétition adultes : 204,00€ (104,00€ licence FFtri + 100,00€ Adhésion club)