



HORAIRES ENTRAINEMENTS - Saison 2022/2023

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Infos complémentaires

Mini Poussin 1 & Poussins (2014 à 2017)		13h45 – 15h00 VELO - CAP				11h30 – 12h30 VELO - CAP
		15h00 – 16h00 (1 ligne int) NATATION (nageur uniquement)				15h30 -16h30 NATATION (nageur uniquement)

Pupilles (2012-2013)		13h45 – 15h00 VELO - CAP				9h30 – 11h30 VELO - CAP
		15h00 -16h00 (3 lignes ext) NATATION				15h30 -16h30 (3 lignes) NATATION

Benjamins & Minimes (2008 à 2011)			15h00 -16h00 (1 ligne ext) NATATION (pour les débutants)			9h30 - 11h30 VELO et/ou Enchaînement
		18h30- 19h45 CAP	15h30 – 17h00 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)			15h30 -16h30 (3 lignes idem pupille) NATATION pour débutant
	19h00 – 20h00 (3 lignes int) NATATION (maîtrise 3 nages)		17h15 – 18h15 Renforcement musculaire		20h00 – 21h00 (2lignes ext) NATATION (4 nages maitrisés)	14h00 -15h30 NATATION (bassin int benj/min/ad)

Cadets & Juniors (2004 à 2007)			15h30 – 17h00 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)	18h30 – 19h45 CAP piste		9h30 – 11h30 voir 12h00 VELO et/ou Enchaînement
	18h30 - 19h45 CAP		17h15 – 18h15 Renforcement musculaire		20h00 – 21h00 (2lignes ext) NATATION (4 nages maitrisés)	14h00 -15h30 NATATION (bassin int benj/min/ad)
	20h00 – 21h00 (bassin ext) NATATION (maîtrise 3 nages)					

Séniors & Masters (2003 et avant)	6h30 - 7h45 NATATION (1 bassin)		7h00 – 8h00 NATATION (2/3 nages) (1 bassin)	6h30 - 7h45 NATATION (1 bassin)	6h30 - 7h45 NATATION (1 bassin)	
				12h15 - 13h15 CAP		14h00 -15h30 NATATION (bassin int benj/min/ad)
	18h30 - 19h45 CAP		19h00 - 20h15/20h30 CAP	20h – 21h NATATION (bassin int)		
	20h00 – 21h00 (bassin ext) NATATION					

NATATION

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

En dehors des plages horaires d'entraînement, l'accès à Bulle d'O est possible dans les mêmes conditions que pour le public (tarifs réduit sur présentation de la licence TCJ).

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

VELO Jeune

- 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 au portail de la Piscine Bulle d'O. 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 Bulle d'O. Créneau non encadrer

NOUVEAU LICENCIÉ

Portes ouvertes du 12 septembre au 1 octobre

- Pour les adultes : lundi, jeudi soir, mercredi matin ou samedi après midi pour la natation, lundi, mercredi soir pour la course à pied.

- Pour les jeunes : voir avec Virginie pour le créneau d'essai.

Renseignement : www.jouetriathlon.fr

Virginie CAILLE : vircaille@gmail.com