

## HORAIRES ENTRAINEMENTS - Saison 2018 /2019

(possibilité de quelques changements)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
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 (maitrise 3 nages) 17h30 - 18h30 VELO - CAP	18h00 - 19h00 NATATION à Jean Bouin		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 à Jean Bouin		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 à Jean Bouin (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) 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) à Jean Bouin 11h00 - 12h00 NATATION (débutant) à Jean Bouin 14h30 - 17h (à partir de janvier) VELO et/ou enchaînement

### Infos complémentaires

#### NATATION

Les entraînements se déroulent au Centre Bull d'O à Joué les Tours. Sauf le jeudi de 18h00 à 19h00 à la piscine Jean Bouin et samedi matin pour les adultes et les mini poussins-poussins-pupilles et jeunes débutants  
**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

Renseignements : [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)