



HORAIRES ENTRAINEMENTS - Saison 2026/2027

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Infos complémentaires

Mini Poussin &
Poussins
(2018 à 2021)

13h15 – 14h30
VELO - CAP

14h30 – 15h15 (1 ligne int)
NATATION (nageur uniquement)

11h30 – 12h45
VELO - CAP

15h30 -16h30
NATATION (nageur uniquement)

Pupilles
(2016-2017)

13h15 – 14h30
VELO - CAP

14h30 -15h30 (3 lignes ext)
NATATION

9h30 – 11h30
VELO - CAP

15h30 -16h30 (3 lignes)
NATATION

Benjamins
&
Minimes
(2012 à 2015)

14h30 -15h30 (1 ligne ext)
NATATION (pour les débutants)

15h15 – 16h45 (3lignes ext)
NATATION (maîtrise 3 nages)

17h – 18h (gymnase arche du Lude)
Renforcement musculaire

18h30 – 20h00 (3 lignes int)
NATATION (groupe compétition)

18h30- 19h45
CAP

18h00– 18h45
FOOTING (sur sélection)

19h00 – 20h00 (2lignes ext)
NATATION (sur sélection)

9h30 - 11h30
VELO et/ou Enchaînement

15h30 -16h30
NATATION pour benj et débutant

14h00 -15h30
NATATION (groupe compétition des benj)

Cadets
&
Juniors
(2008 à 2011)

15h15 – 16h45 (3lignes ext)
NATATION (maîtrise 3 nages)

17h – 18h (gymnase arche du Lude)
Renforcement musculaire

18h30 – 20h30 (3 lignes int)
NATATION (groupe compétition)

18h30 - 20h00
CAP

18h30 – 19h45
CAP

18h00 – 18h45
FOOTING (sur sélection)

19h00 – 20h00 (2lignes ext)
NATATION (sur sélection)

9h30 – 11h30 voir 12h00
VELO et/ou Enchaînement

14h00 -15h30
NATATION (bassin int)

Séniors
&
Masters
(2007 et avant)

6h15 - 7h45
NATATION (bassin int)

6h15 - 7h45
NATATION (à Saint Avertin)

7h00 – 8h00
NATATION (2/3 nages) (bassin int)

6h15 - 7h45
NATATION (bassin int)

6h15 - 7h45
NATATION (bassin int)

12h15- 13h20
CAP

18h30 - 20h00
CAP

18h30 - 19h45
CAP

20h00 – 21h00 (bassin int)
NATATION

20h - 21h
NATATION (bassin ext)

14h00 -15h30
NATATION (bassin int)

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 pratiquent que du 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. (lac des Bretonnières, parc de la Rabièrre, lac de Tours....)

VELO Adulte

Dimanche 9h-12h. Le rendez-vous est fixé à la Piscine Bulle d'O. Créneau non encadrer

NOUVEAU LICENCIÉ

Portes ouvertes du 8 sept. au 4 octobre

- Pour les adultes :

natation : lundi et jeudi soir, mercredi matin.

cours à pied : mardi et jeudi.

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

Pierre Antoine JULIEN : pierreantoinejulien37@gmail.com

Virginie CAILLE : vircaille@gmail.com

Renseignement : www.jouetriathlon.fr