

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS ETE 2018**

**A partir du 21 juin 2018**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | 12h15-13h15 | Natation | Adultes  | Lac de Torcy |
| Mardi | 18h-19h30 | Natation | Adultes | Lac de Torcy |
| *Jeudi*  | 18h00 – 19h00 | Course à Pied | Adultes | Lac de Torcy |
| *Jeudi*  | 19h00-20h00 | Natation | Adultes  | Lac de Torcy |
| Sur rendez-vous WhatsApp |  | Rendez-vous vélo  | Adultes |  |

Pas d’entraineur pendant toute la période estivale.

Ces entraînements sont destinés à vous faire nager en groupe. Si occasionnellement vous souhaitez vous rendre au lac de Torcy en dehors de ces horaires pour nager, merci de respecter le parcours natation mis en place afin de ne pas créer de danger avec d’autres activités, comme l’aviron par exemple. En lac, vous êtes très fortement invité-e-s à ne jamais nager seul-e.

Parcours natation : départ à gauche du ponton de l’aviron, puis bouée noire laissée à droite, puis viser la bouée blanche, puis noire face à la plage, puis viser le ponton (droite du ponton) = 750 ms.

Dernière séance piste de la saison pour enfants, jeunes et adultes le mercredi 27 juin 2018. Dernières séances à Autun (natation piscine) le samedi 30 juin, jeunes et adultes