

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2017-2018**

**VACANCES DE TOUSSAINT**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | 20h45-22h | Natation | Adultes compétition  Adultes débutants | Piscine– Montchanin - Vincent |
| Mardi | 12h-13h15 | Rendez-vous course à pied | Adultes | Parc de la verrerie, piscine– Le Creusot - Autonomie |
| *Mercredi* | *18h45 – 20h* | *Course à pied piste* | *Adultes compétition et débutants* | *Stade Jean Garnier – Le Creusot – Rendez-vous* |
| *Mercredi*  *SAUF le 25/10* | *20h30-21h30* | *Natation* | *Jeunes et adultes* | *Piscine – Montchanin - Vincent* |
| Vendredi | 18h-20h | Musculation - Ergo | Adultes | Aviron – Base nautique – Torcy  En partenariat avec le club nautique creusotin |
| Sur rendez-vous  WhatsApp |  | Rendez-vous vélo | Tous – 2 groupes | Proximarché - Montcenis |

Les séances en rouge sont encadrées par un entraineur. Pendant les petites vacances scolaires : pas d’entrainement piste le mercredi. - Pas d‘entrainement les jours fériés.

Reprise des entrainements habituels le lundi 6 novembre.