



PLANNING TRIATHLON
du 7 Septembre 2020 au 26 juin 2021



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h			Natation : Triathlon de 7h45 à 8h45 (Cadets à Masters compétition et loisirs) Lieu: Océabul Educateur : Carl PELLICONI				
8h30							
9h							
9h30							Vélo et CAP "LOISIRS" 1 dimanche sur 2 (de 9h30 à 11h00) lieu : voir mail club
10h							Vélo "COMPETITION" (Cadets à Masters) début 9h30, lieu: voir mail club
10h30						CAP : Athlé - Tri Cadets à Masters 10h00 - 12h00 Stade scolaire Educateur: Michel MILCENT	
11h							Encadrante : Mariella BEILLARD Educateurs: Richard MILCENT Thomas BOUTIN François POUVREAU Daniel DUCEPT Philippe GAUDIN
11h30							
12h							
12h30					Permanence Administrative 12h30 à 14h00 Carl PELLICONI (local club,15 rue Charles Milcendeau)		
13h							
13h30							
14h							
14h30			Permanence Administrative 14h00 à 15h30 Carl PELLICONI (local club,15 rue Charles Milcendeau)				
15h							Vélo Triathlon début 14h30 fin 15h30 (Pupilles) lieu : Stade scolaire
15h30							Vélo Triathlon début 15h30 fin 17h30 (Benjamins à juniors) lieu : Stade scolaire
16h							Educateur : Carl PELLICONI Chris MICHAUD Nathalie MAHOUDO
16h30			Triathlon (vélo+ CAP) début 16h00 fin 17h15 (Mini-poussins à Pupilles) lieu : complexe sportif (Portail Blanc) Educateurs : Carl PELLICONI Chriss MICHAUD				
17h							
17h30							
18h					Educateur : Joris LONCHAMP		
18h30		CAP: Athlé-Tri Cadets à Masters (piste ou forêt) 18h30 - 20h Stade scolaire Educateur : Michel MILCENT	CAP: Athlé-Tri Ben -Min-(CA pas demi-fond) 18h30-20h00 Stade scolaire Educateurs : Maurine COUTURIER Carl PELLICONI	Natation Tri 18h00 à 19h00 (mini-poussins à juniors) lieu : Océabul Educateurs : Carl PELLICONI Chriss MICHAUD	Renforcement musculaire Tri- Athlé - Trail Séniors / masters 18h30 à 20h Stade scolaire	Natation : Triathlon début 18h00 fin 19h00 (mini poussins à juniors) lieu : Océabul Educateurs : Carl PELLICONI Nathalie MAHOUDO Damien BREVARD	
19h			CAP loisirs Adultes 18h30 - 19h45 Stade scolaire Educateurs : Michaël PACAUD Christelle PACAUD				
19h30							
20h	Natation : Triathlon de 19h45 à 20h45 ou 21h15 (benjamins à Masters compétition) Lieu: Océabul Educateur : Carl PELLICONI						
20h30					Natation : Triathlon de 19h45 à 20h45 ou 21h15 (benjamins à Masters compétition) Lieu: Océabul Educateur : Carl PELLICONI		
21h							
21h30							
22h							

Rendez-vous 15minutes avant le début de la séances!!!!!!!!!!!!