



ENTRAINEMENTS SAISON 2023-2024

	 Natation	 Course à pied (CAP)	 VTT / Vélo de route
JEUNES Ecole de triathlon Poussins - Pupilles - Benjamins 8/9 ans - 10/11ans - 12/13 ans	Samedi matin Pendant fermeture Villa Sport 9h30 - 10h15 Vélo / 10h15 - 11h CAP (Stade de la Borderie) <u>Ou</u> 10h - 11h Piscine / 11h - 11h45 CAP (2/mois piscine hors St-Yrieix, départ collectif 9h, retour 12h30) A l'ouverture Villa Sport 9h30 - 10h15 Vélo / 10h15 - 11h CAP / 11h - 12h15 Piscine		
JEUNES Minimes - Cadets - Juniors 14/15 ans - 16/17 ans - 18/19 ans	Pendant fermeture Villa Sport Lundi 18h30 - 19h30 (Piscine hors St-Yrieix) Samedi 10h - 11h (2/mois piscine hors St-Yrieix, départ collectif 9h, 11h - 11h45 CAP, retour 12h30) A l'ouverture Villa Sport Lundi 18h30 - 20h Mercredi 19h - 20h	Jeudi 18h - 19h15 Stade du Lycée JB Darnet Samedi 10h45 – 12h Stade de la Borderie	Samedi 9h30 - 10h45 Stade de la Borderie Dimanche 9h - 11h RDV par mail (+15 ans)
ADULTES Loisir		Jeudi 18h30 - 19h45 Stade de la Borderie Samedi 10h45 - 12h Stade de la Borderie (sauf séance hors St-Yrieix 2/mois pendant fermeture Villa Sport)	
ADULTES Compétition			