

	lundi	mardi	mercredi	jeudi
7h		Natation (7h45/8h45) Noidans 2 lignes	Natation (7h45/8h45) Noidans 2 lignes	Natation (7h45/8h45) Noidans 2 lignes
8h				
9h				
10h				
11h		Càp collège (1h30) 11h/12h30		
12h	Natation (12h/13h30) Vesoul 3 lignes		Natation Vesoul (12h/13h)	Natation Vesoul (12h30/14h) (+benjamin)
13h				càp (+benjamin) (14h30/15h45)
14h				càp vélo/càp (15h45/17H)
15h				
16h				
17h	Natation 1h Pontarcher 17h00/18h30	Càp en autonomie à organiser par les licenciés (18h30/20h) Adultes	Càp adultes stade Vesoul 18h/19h30	Natation 1h (17h15/18h15)
18h				
19h				
20h				Natation (20h/21h45) Vesoul 2 lignes
21h				

	vendredi	samedi	dimanche
7h		Natation 1h (8h/9h) Noidans	Natation (8h/9h) Vesoul
8h			
9h		Natation Pontarcher 1h15(9h30/10h45)	
10h			
12h	Natation 1h30 (12h/13h30) Noidans 1 ligne	Vélo (gp compét.) Vélo (gp loisir) 9h30/11h30 *** 11h/12h30 ***	
13h			
14h		Vélo ou càp 14h/16h30 Départ du parking du lac	
15h	Càp collège (2h) 14h40/16h45		
16h			
17h	càp Stade (17h15/18h30)	Natation Vesoul (17h15/18h15) 1l	
18h			
19h	Càp en autonomie à organiser par les licenciés (18h30/20h)		
20h			
21h			

Adultes
Poussins/pupilles/benjamin
Minime/cadet/junior
Collège Jean Macé

Présence de l'entraîneur

***Pontarcher