

## Présence d'Anatole aux séances d'entraînement

Mercredi :

12h-13h : Natation adultes (Vesoul)

12h30-14h : Natation (benjamins à juniors) (Vesoul)

14h30-15h45 : càp (de benjamin à juniors) (stade Vesoul)

15h45-17h : vélo et càp (poussins et pupilles) (stade Vesoul)

18h-19h30 : càp adultes (stade Vesoul)

Vendredi :

14h40-16h45 : càp (muscu ???) (section collège Jean Macé)

17h15-18h30 : càp (minimes à juniors) (stade Vesoul)

Samedi : SEMAINES PAIRES

8h-9h : Natation adultes (Noidans)

9h30-11h30 : Home Trainer (de minimes à juniors « compétitions ») gymnase du Pontarcher

13h30-16h/30 : Vélo adultes départ parking du lac

Samedi : SEMAINES IMPAIRES

8h-9h : Natation adultes (Noidans)

9h30-11h30 : vélo (de minimes à juniors « compétitions ») Départ Pontarcher (*En ce qui concerne ce créneau vélo du samedi matin réservé aux minimes et + compétiteurs, les adultes sont les bienvenus sous réserve qu'ils s'adaptent à la séance des jeunes !*)

13h30-16h : càp départ parking du lac