

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|--|---|-------|-------|-------|
| 9h00 | | | | | | Natation (9h00 à 10h30) Carriat <u>Cadets/Juniors/Adultes</u> Christophe Clément Esteban | | | 9h00 | | |
| 10h00 | | | | | | Natation Carriat (10h30 à 11h30) <u>Avenirs 1</u> Esteban | Natation Carriat (10h30 à 12h) <u>Avenirs 2</u> Christophe Clément | Natation Carriat (10h30 à 12h) <u>Cadets/Juniors Adultes</u> Christophe | 10h30 | | |
| 11h00 | | | | | 11h30 | | | | | | |
| 12h00 | | | | A partir de janvier 2022 ? | | Natation Carriat (11h à 12h) <u>Forme/Loisir Adultes</u> Ingela | | | 11h30 | | |
| 12h00 | | Natation (12h00 à 13h30) <u>Cadet/Juniors/Adultes</u> Christophe Carriat | | Natation (12h00 à 13h30) <u>Cadet/Juniors/Adultes</u> Christophe Carriat | Natation (12h00 à 13h30) <u>Cadet/Juniors/Adultes</u> Christophe Carriat | RDV à Bouvent à 13h45 pour un départ à 14h00 | | | 12h00 | | |
| 13h30 | | | | | | | | | 13h30 | | |
| | | | VTT (14h30 à 16h00) <u>Avenirs 1 & 2</u> Christophe Jérôme Tisserant Forêt de Seillon CRAPA | | | VTT ?? (14h à 15h30) <u>Avenirs 1 & 2</u> Jérôme Tisserant Bouvent | Vélo Av 2/Cadets/Juniors Adultes débutants Christophe Yohan Jan Joss Bouvent | Vélo Cadets/Juniors /Adultes Christophe Seb Larue Esteban Clément Bouvent | 14h00 | | |
| 16h00 | | | Route (16h30 à 18h00) <u>Avenirs 2/Cad/Jun</u> Christophe Yohan La Chagne | | | | Par Groupes de Niveaux | | 16h30 | | |
| 18h00 | Course à pied (18h15 à 19h30) <u>Avenirs 1</u> : JP Koenig <u>Avenirs 2</u> : Jan Ober <u>Cadets/Juniors /Adultes</u> Frédéric Dufour (si besoin) Seb Larue (Si besoin) Christophe Bouvent/Crapa/La Chagne | Natation (18h à 19h) <u>Avenirs 1 et 2 Débutants</u> : Christophe Carriat | Course à pied (18h15 à 19h30) <u>Avenirs 2</u> <u>Cadets/Juniors/Adultes</u> Frédéric Dufour (si besoin) Christophe Clément Bunod Esteban La Chagne | Course à pied (18h15 à 19h30) <u>Forme/Loisir Adultes</u> Clément Bunod Christophe La Change | Renforcement musculaire + piste <u>Minimes/Cadets/Juniors</u> Christophe Lycée CARRIAT | Course à pied (18h15 à 19h30) <u>Avenirs 2</u> <u>Cadets/Juniors/Adultes</u> Eric Grolet Sebastien Larue Frédéric Dufour (si besoin) La Chagne | | | 18h00 | | |
| 19h00 | | Natation (19h à 20h) <u>Av2 + Cadets-Juniors</u> Esteban (Ponctuellement) Christophe Carriat | | | | | | | | 19h00 | |
| 20h00 | | | | | | | | | | | 20h00 |
| 21h00 | | | | | | | | | | | 21h00 |
| 21h30 | | Natation (20h à 21h30) <u>Cadets/Juniors</u> Christophe Carriat | Natation (20h à 21h30) <u>Adultes</u> Christophe Carriat | | Natation (20h à 21h30) <u>Cadets/Juniors</u> Christophe Carriat | Natation (20h à 21h30) <u>Adultes</u> Christophe Carriat | | | 21h30 | | |
| Avenir 1 = Poussins (nes) / Pupilles | | Avenirs 2 = Benjamins (ines) / Minimes | | Cadets (tes) = Jeunes de 16/17 ans | | Juniors (es) = Jeunes 18/19 ans | | Adultes = loisirs/ compétions | | | |
| Encadrant BENEVOLE : Jean-Pierre KOENIG 06 52 13 41 75 | | Encadrant BENEVOLE : Jan OBER 06 73 41 95 45 | | Encadrant BENEVOLE : Sébastien LARUE : 07 82 17 12 66 | | | Encadrant : Christophe SUGNY | | | | |

Entraîneur : Christophe SUGNY 06 82 87 00 41 - entraîneur.bbt@gmail.com

Tous les créneaux de Piscine se font à CARRIAT