

EMPLOI DU TEMPS

Semaine du : février 14

	14/02 LUNDI	15/02 MARDI	16/02 MERCREDI	17/02 JEUDI	18/02 VENDREDI	19/02 SAMEDI	20/02 DIMANCHE
08:00							
08:30							
09:00		Réveil musculaire école de triathlon (9h00-9h30) RDV Piscine		Réveil musculaire école de triathlon (9h00-9h30) RDV Piscine			
09:30	Natation école de triathlon (9h30-11h30)	Natation école de triathlon (9h30-11h30)	Natation école de triathlon (9h30-11h30)	Natation école de triathlon (9h30-11h30)	Natation école de triathlon (9h30-11h30)	Course à pied Famille Adhérents Adultes + Enfants du TRI VAL DE GRAY (10h00-12h00)	
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30				Repas collectifs tiré du sac (Gymnase ou stade)		Natation Famille Adhérents adultes + enfants (12h00-13h00)	
13:00							
13:30							
14:00			Vélo + Course à pied Ecole de Triathlon (14h00-16h30)	Sortie Culturelle (Musée de Gray L'Audacieux Footing autour du Lac Kir de Dijon ou autre)			
14:30			Bois de Noiron				
15:00							
15:30							
16:00							
16:30			Course à pieds Tigres + Guépards (16h30-17h30) Stade de Gray		Vélo + Renforcement musculaire école de triathlon (16h30-18h00) Stade de Gray		
17:00							
17:30		Course à pied Tigres (17h30-19h00) Stade de Gray		Course à pied Guépards (17h30-19h00) Stade de Gray			
18:00					Sports collectifs école de triathlon + Adultes (18h00-19h00) Stade de Gray		
18:30	Natation Tigres (18h00-19h00)						
19:00							
19:30		Natation Adultes + Guépards + Tigres (19h00-21h00)		Natation Adultes + Guépards + Tigres (19h00-21h00)			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

REMARQUE

S

En cas de mauvais temps un accès au gymnase de Gray à été fait.

Le planning est en code couleur afin de connaître la discipline plus facilement

Les créneaux renseignés sont les heures de débuts/fin, c'est à dire qu'il faudrait être en place à l'heure indiquée.