

EMPLOI DU TEMPS

Semaine du : février 14

| | 14/02 | 15/02 | 16/02 | 17/02 | 18/02 | 19/02 | 20/02 |
|-------|---|--|--|---|--|--|----------|
| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | 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) | | |
| 10:00 | | | | | | Course à pied Famille Adhérents Adultes + Enfants du TRI VAL DE GRAY (10h00-12h00) | |
| 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 | | | | | | | |
| 14:30 | | | Vélo + Course à pied Ecole de Triathlon (14h00-16h30) Bois de Noiron | Sortie Culturelle (Musée de Gray L'Audacieux Footing autour du Lac Kir de Dijon ou autre) | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | Vélo + Course à pied Lionceau (15h30-17h00) | | | | Vélo + Renforcement musculaire école de triathlon (16h30-18h00) | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | Stade de Gray | | | | Stade de Gray | | |
| 17:30 | Natation Lionceaux (17h00-18h00) | | | | Sports collectifs école de triathlon + Adultes (18h00-19h00) Stade de Gray | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

REMARQUES

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.