

Groupes	Natation 	VTT 	Course à Pied 	Trottin'Athlon 
Découverte de la discipline / Initiation à la natation				
Trottin'athlon	Piscine Les Ondines Mardi : 17h15 à 18h15	-	-	Gymnase St Bernard Mercredi : 14h00 à 15h30
Apprentissage et perfectionnement des compétences techniques				
Avenirs	Piscine Les Ondines Mardi : 17h15 à 18h30 Mercredi : 13h45 à 15h15 Piscine Liberté Vendredi : 17h15 à 18h30	La Citadelle Samedi : 14h00 à 15h30	Gymnase St Bernard Mercredi : 15h45 à 17h00	-
Début de la démarche d'entrainement pour accéder aux premières compétitions				
Espoirs	Piscine Les Ondines Mardi : 17h15 à 18h30 Mercredi : 13h45 à 15h15 Piscine Liberté Vendredi : 17h15 à 18h30	La Citadelle Samedi : 14h00 à 15h30	Gymnase St Bernard Mercredi : 15h45 à 17h00 Stade de la Liberté Vendredi : 18h45 à 20h15	-
Groupes	Natation 	Vélo de route 	Course à Pied 	Renforcement musculaire 
Progression vers la performance et les premiers objectifs compétitifs				
Relève	Piscine Les Ondines Mardi : 18h45 à 20h30 Mercredi : 13h45 à 15h15 Piscine Liberté Lundi : 19h15 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 17h15 à 18h30	Place de Bantigny <i>Samedi : 9h30 à 11h30*</i>	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	Gymnase Liberté Lundi : 17h30 à 19h15
Pratique d'une ou plusieurs activités à l'entrainement dans un cadre non-compétitif				
Evolution	Piscine Les Ondines Mardi : 18h45 à 20h30 Mercredi : 13h45 à 15h00 Piscine Liberté Vendredi : 17h15 à 18h30 Samedi : 9h00 à 11h00	Place de Bantigny Samedi : 14h00 à 16h30	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	-
Planification annuelle des entrainements et des compétitions pour la performance sportive				
Performance	Piscine Les Ondines Mardi : 18h45 à 20h30 <i>Mercredi : 13h45 à 15h15*</i> Piscine Liberté Lundi : 19h15 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15 <i>Vendredi : 17h15 à 18h30*</i> Samedi : 9h00 à 11h00	Gymnase Liberté Lundi : 17h30 à 19h15 Place de Bantigny Samedi : 14h00 à 16h30	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	Gymnase Liberté Lundi : 17h30 à 19h15
Pratique loisir des activités / Détente, bien être et santé par l'activité physique régulière				
Bien-être	Piscine Les Ondines Mardi : 18h45 à 20h00 Piscine Liberté Jeudi : 18h45 à 20h00	Place de Bantigny Samedi : 14h00 à 16h30	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 18h45 à 20h15	-