

ACTIVITES 2017 / 2018 - MONTPELLIER TRIATHLON

		MONTPELLIER PISCINE BERLIOUX Quartier SUD - La Rauze 551 rue Métairie de Saisset TOUS NIVEAUX	COURNONTERRAL PISCINE POSEIDON Avenue Cynisca - RD 5 TOUS NIVEAUX	LATTES PISCINE LES NEREIDES Rue des Courrèges (proche collège) TOUS NIVEAUX	MONTPELLIER PISCINE OLYMPIQUE ANTIGONE + NEPTUNE ANTIGONE (matin) / NEPTUNE LA PAILLADE (après-midi) RESERVE Groupes ELITE	MONTPELLIER STADE PHILIPPIDES Rue Auguste Broussonnet RESERVE Course à Pieds + Ecole de Triathlon
LUNDI	NATATION	16H40 - 17H20	17H - 17H40			
		17H20 - 18H	17H40 - 18H20			
		18H - 18H40	18H20 - 19H			
	AQUAGYM	16H40 - 17H20	17H - 17H40			
		17H40 - 18H20				
		18H20 - 19H				
TRIATHLON	18H30 - 20H NATATION (années 2003 à 2008) <i>Ecole Triathlon (groupe pré-compétition)</i>	17H40 - 19H NATATION <i>Ecole Triathlon</i> (années 2003 à 2006)		7H30 - 9H NATATION D1 / D3 <i>Section Sportive Jeunes</i>		
	20H - 21H15 NATATION (tous niveaux) <i>Loisir / Compétition</i>	19H15 - 20H COURSE A PIED <i>Loisir / Compétition</i>		17H - 18H30 COURSE A PIEDS <i>Section Sportive Jeunes</i>		
		20H15 - 21H45 NATATION (sauf débutant) <i>Loisir / Compétition</i>		18H - 20H NATATION D1 <i>Section Sportive Jeunes</i>		
MARDI	NATATION	20H - 21H <i>ADULTES TOUS NIVEAUX + DEBUTANT ET AQUAPHOBE</i>				
	AQUAGYM		16H15 - 17H			
	TRIATHLON	18H30 - 20H COURSE A PIED (PARCS : MONTCALM/PHILIPPIDES/LA RAUZE) <i>Ecole Triathlon (groupe pré-compétition) et ADO</i> (2003 à 2006) et (1999 à 2002)			6H30 - 8H NATATION D1 <i>Section Sportive Jeunes</i>	18H - 19H COURSE A PIEDS <i>Section Sportive Jeunes</i>
20H - 21H NATATION DEBUTANT <i>Loisir / Compétition / Ecole Triathlon</i> (groupe ado) (1999 à 2002)					19H - 20H15 COURSE A PIED <i>Loisir / Compétition et ADO</i>	
MERCREDI	NATATION	16H15 - 17H	19H - 19H45			
		17H - 17H45	20H - 21H			
		17H45 - 18H30	20H - 21H DEBUTANT ET AQUAPHOBE			
	AQUARAND'O	10H - 11H (PALAVAS)				14H30 - 17H15 NATATION + VELO + COURSE A PIED <i>Ecole Triathlon</i> (années 2005 à 2009) MONTPELLIER : Parc de la Rauze
	AQUAGYM	19H15 - 20H	19H - 19H45			
TRIATHLON	19H15 - 20H NATATION (débutants) <i>Loisir / Compétition</i>	19H - 20H COURSE A PIED <i>Loisir / Compétition</i>		7H30 - 9H NATATION D1 / D3 <i>Section Sportive Jeunes</i>	14H30 - 16H30 VELO <i>Ecole Triathlon</i> (années 2003 à 2010) PIGNAN : Parc du Château	
	20H - 21H15 NATATION (confirmé) <i>Loisir / Compétition</i>	20H - 21H15 NATATION (tous niveaux) <i>Loisir / Compétition</i>		14H30 - 17H VELO <i>Section Sportive Jeunes</i>		
JEUDI	NATATION	16H40 - 17H20	17H - 17H45	16H30 - 17H15		
		17H20 - 18H	17H45 - 18H30	17h15 - 18h		
			18H30 - 19H15			
			19H15 - 20H			
	AQUAGYM	16H40 - 17H20	20H - 21H			
TRIATHLON		18H30 - 19H15 NATATION <i>Ecole Triathlon</i> (années 2007 à 2010)		6H30 - 8H NATATION D1 <i>Section Sportive Jeunes</i>	18H - 19H COURSE A PIED <i>Section Sportive Jeunes</i>	
	17H45 - 19H NATATION <i>Ecole Triathlon (groupe pré-compétition)</i> (années 2003 à 2006 & 2009 à 2010)	20H - 21H NATATION (tous niveaux) <i>Loisir / Compétition / Ecole Triathlon</i> (2003 à 2005)			19H - 20H15 COURSE A PIED <i>Loisir / Compétition</i>	
VENDREDI	NATATION		16H15 - 17H	20H - 21H		
	AQUAGYM		20H - 21H			
	TRIATHLON	15H - 15H45	16H15 - 17H			
		20H - 21H15 NATATION (tous niveaux) <i>Loisir / Compétition + groupe pré-compétition</i> (années 2003 à 2006)	20H - 21H15 NATATION (sauf débutant) <i>Loisir / Compétition</i>			
				7H30 - 9H NATATION D1 / D3 <i>Section Sportive Jeunes</i>	18H45 - 20H30 NATATION D3 <i>Section Sportive Jeunes</i>	
SAMEDI	NATATION	14H30 - 15H15				
		15H30 - 16H15				
	AQUARAND'O	10H - 11H (PALAVAS)				
	TRIATHLON	10H - 12H VELO ROUTE <i>Groupe ADO</i> (1999 à 2002)			9H - 12H30 VELO <i>Section Sportive Jeunes</i>	
14H - 17H NATATION + COURSE A PIED <i>Ecole Triathlon</i> (années 2003 à 2010)						
DIMANCHE	TRIATHLON	RDV VELO (Horaires variables : voir planning sur le site internet du club) <i>Loisir / Compétition</i>				

LEGENDE : CRENEAU PAR TYPE DE PUBLIC

NATATION SEUL ou en FAMILLE
Découverte au perfectionnement
Apprentissage
ENFANTS dès 3 ans / ADOS / ADULTES

AQUAGYM
Pratique pour tous
Se dépenser sans contrainte

AQUARAND'O
Ouvert à tous
Profitez des bienfaits de l'activité sur le corps et l'esprit

TRIATHLON
(NATATION + VELO + COURSE A PIED)
ENFANTS (de 8 à 15 ans) : *Ecole de Triathlon*
ADOS / ADULTES : *Loisir / Compétition*
ELITE : **D1 / D3** / *Section Sportive Jeunes*

CONTACT
www.montpelliertriathlon.com
Mail : contact@montpelliertriathlon.com
Tél : 06 63 78 06 72
Montpellier Triathlon
551 rue Métairie de Saisset
34070 Montpellier

HORAIRE DE DEBUT DE COURS
Les horaires indiqués sont ceux de début de cours. Une présence **10min** avant le début de cours suffit au bon déroulement de ceux-ci