

Tableau des heures entraînement Adultes 2008

Disciplines	Lieu et heure	Contact
<p>NATATION début de la séance dans l'eau prévoir le temps de vous préparer</p>	<p>Lundi aux Ardriers de 20h30 à 21h30 Mercredi aux Atlantides de 19h00 à 21h00 1ère heure jusqu'à 19h50 pour les débutants et sportifs loisirs 2ème heure pour nageurs et sportifs compétitions Vendredi aux Ardriers de 21h00 à 22h00 la 1ère heure étant réservé aux jeunes</p>	<p>Sylvie Turrel entraîneur natation tel: 02-43-25-43-19 Olivier Furet Aude Achard</p>
<p>CYCLISME Cédric Fonteneau (entraîneur fédéral) élabore les plans d'entraînement jusqu'au 14/10/2006 et à partir de mi-janvier pour le vélo de route Novembre et Décembre VTT</p>	<p>RDV , le samedi à 14h00 sur le parking de l'Abbaye de l'Epau (groupes de niveau)</p>	<p>Cédric Fonteneau tel: 02-43-81-97-91 → plus 1 responsable par groupe à désigner</p>
<p>COURSE à PIED Cédric Fonteneau(entraîneur fédéral) élabore les plans d'entraînement</p>	<p>MARDI et JEUDI - à l'île aux sports à 18h15 , parking du Novotel - au stade de Coulaines à 18h30 DIMANCHE : 9h30 parking du Novotel</p>	<p>Cédric Fonteneau tel: 02-43-81-97-91 → encadrant en cours de désignation → Cédric Fonteneau → à définir</p>