

SAISON 2017/18

DATES	LIEUX	PERIODE ET THEMES
sam 09 sept 17	14h30 vélo luminy	reprise
mer 13 sept 17	17h30 course à pied luminy	éducatifs (les gammes) + allures cross
ven 15 sept 17	19 h piscine bonneveine	
sam 16 sept 17	14h30 vélo luminy	travail duathlon
dim 17 sept 17		
mer 20 sept 17	17h30 course à pied luminy	accueil nouveaux + travail cross
ven 22 sept 17	19 h piscine bonneveine	
sam 23 sept 17	vélo luminy	travail duathlon transition
dim 24 sept 17		
mer 27 sept 17	17h30 course à pied luminy	travail cross changement de direction)
ven 29 sept 17	19 h piscine bonneveine	
sam 30 sept 17	Duathlon d'Aix	
dim 01 oct 17		
mer 04 oct 17	17h30 course à pied luminy	travail cross (travail intermitemps)
ven 06 oct 17	19 h piscine bonneveine	
sam 07 oct 17	aquathlon du sardines titus triathlon	
dim 08 oct 17	sardines titus triathlon	
mer 11 oct 17	17h30 course à pied luminy	travail cross serie courte
ven 13 oct 17	19 h piscine bonneveine	
sam 14 oct 17	14h30 vélo luminy	Ballade + transition + bike and run
dim 15 oct 17	Duathlon de draguignan	
mer 18 oct 17	17h30 course à pied luminy	
ven 20 oct 17	19 h piscine bonneveine	
sam 21 oct 17	13h45 acrobranche cassis	acrobranche + réunion avec les parents
dim 22 oct 17		
mer 25 oct 17	17h30 course à pied luminy	uniquement benjamins
ven 27 oct 17	19h natation bonneveine	uniquement benjamins
sam 28 oct 17	vacances	
dim 29 oct 17		
mer 01 nov 17	17h30 course à pied à borelly	repérage 10km de la provence
ven 03 nov 17	19h natation bonneveine	
sam 04 nov 17	14h30 vélo cimetière de roquefort	ballade longue
dim 05 nov 17	Cross ronde des vignes	
mer 08 nov 17	17h30 course à pied luminy	
ven 10 nov 17	19 h piscine bonneveine	
sam 11 nov 17	14h30 vélo à luminy	Ballade avec passage technique + transition
dim 12 nov 17		
mer 15 nov 17	17h30 course à pied luminy	
ven 17 nov 17	19 h piscine bonneveine	
sam 18 nov 17	LA PROVENCE	
dim 19 nov 17		
mer 22 nov 17	17h30 course à pied luminy	
ven 24 nov 17	19 h piscine bonneveine	
sam 25 nov 17	14h30 vélo luminy	Ballade avec passage technique + prepa test
dim 26 nov 17	CROSS DE LA CASAMANCE	
mer 29 nov 17	17h30 course à pied luminy	
ven 01 déc 17	19 h piscine bonneveine	
sam 02 déc 17	13h30 vélo à luminy	TEST EFT
dim 03 déc 17	CROSS DE MARSEILLE	
mer 06 déc 17	17h30 course à pied luminy	TEST EFT +class tri interne au club pour benjamins
ven 08 déc 17	19 h piscine bonneveine	TEST EFT +class tri interne au club pour benjamins
sam 09 déc 17	13h30 vélo à luminy	TEST EFT
dim 10 déc 17		
mer 13 déc 17	17h30 course à pied luminy	TEST EFT
ven 15 déc 17	19 h piscine bonneveine	TEST EFT
sam 16 déc 17	14h30 vélo à pastré + gouter de Noel	gouter Noel lieu a luminy et remise des carnets
dim 17 déc 17		
mer 20 déc 17	17h30 course à pied luminy	prise de perf par catégories
ven 22 déc 17	19 h piscine bonneveine	
sam 23 déc 17	vacances de Noël	
dim 24 déc 17		
mer 27 déc 17		
ven 29 déc 17		
sam 30 déc 17		
dim 31 déc 17		
mer 03 janv 18		
ven 05 janv 18		
sam 06 janv 18		
dim 07 janv 18		