

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9-12h						CAP : 9h à 10h30 NAT : 10h30 à 12h Caroline	1 fois par mois REGROUPEMENT JEUNES Toute la journée
14h-16h			VTT / Vélo de route Val de l'Arc 6 groupes vélo Muriel - Isabelle - Caroline - Loic- Guy-Laurent - Momo- Eric			Vélo de route Doudou Val de l'Arc	
15h-17h	ESA 6^e - 3^e Caroline NATATION PYB			ESA 6^e - 3^e Caroline- Loic VTT / CAP			
18h-19h	CAP / Gilles Travail technique PPG Endurance Stade Carcassonne	CAP Caroline- Loic Stade Carcassonne	CAP / Gilles Travail de séries Seuil ou VMA Adapté aux jeunes Stade Carcassonne		NATATION 17h30 à 19h30 Loic / Guillaume 3 groupes PYB		
19h30-21h		NATATION Benjamin Travail technique Orientation séries PYB		NATATION Loic ou Vince Travail technique Séries selon période PYB	NATATION Loic Entraînements à thèmes Jas de Bouffan		

De poussins à Benjamins	ESA de la 6 ^e à la 3 ^e
Minimes, cadets et juniors	De poussins à juniors