****

### HORAIRES D’ENTRAINEMENT (sous réserve de modification)

### Natation

Les entraînements ont lieu à la piscine du Naye jusqu’à l’ouverture d’Aquamalo

**Mardi**         12h00-13h15

**Mercredi**19h00-20h00

**Jeudi**           20h00-21h30

**Samedi**        12h00-13h00

### Course à pied

Adultes:

**Lundi :** 18h30-20h00 Rendez-vous : Stade de Marville PPG  
**Mardi** : 18h30 - 20h00   Rendez vous: Port des bas Sablons  
**Jeudi**:    18h30 - 20h00   Rendez vous: stade de Marville

### Vélo

**Dimanche**: Lieu de Rendez vous: Salle de l'AS TIMAC à Petit-Paramé   
Horaire suivant la saison : 9h00 l'hiver, 8h30 printemps et été

**Samedi : Horaire à définir**

**Musculation**

L'inscription au club vous donne l'accès à la salle de musculation de Bellevue, sans supplément, une fois par semaine les heures d'ouverture sont précisées

Ou salle de Muscu Marville en fonction des créneaux disponibles

En dehors des horaires et jours prévus des sorties s’organisent via la page facebook du club