



Mail : aucpenta@gmx.fr

Internet : <https://aucpentathlon.jimdo.com>

Planning des entraînements Saison 2018/2019

Jours	lundi	mardi	mercredi			jeudi			vendredi		samedi	
Heures	18h00-20h00		14h30-16h30	16h30-18h00	18h30-20h00	17h00-18h00	18h00-19h00		17h30-19h30	18h00-20h00	11h00-13h00	
Disciplines	Combiné		Combiné	Combiné	Escrime	Natation ligne 1	Natation ligne 1	Natation ligne 2	Combiné	Combiné	Natation ligne 1	Natation ligne 2
Options												
Gpe	Groupe 3		Pass'sport	LASER RUN	Escrime	Pass'sport	Groupe 1	Natation +	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 2	Groupe 3
Lieux	Creps		Val de l'Arc	Val de l'Arc	Salle Ruocco	Piscine C Bollet	Piscine C Bollet	Piscine C Bollet	Creps	Creps	Piscine Plein Ciel	Piscine Plein Ciel
Entraîneurs	Eric B		Hugo	Hugo	Delphine	Hugo	Eric D	Hugo	Hugo	Eric D	Carole	Hugo
Catégories	Minimes cadets adultes De 2004 à adultes		Pass'sport De 2010 à 2003	Poussins Benjamins Minimes et Cadets De 2008 à 2000	Poussins Benjamins Minimes et Cadets De 2008 à 2000	Pass'sport De 2004 à 2010	Pupilles Poussins débutants De 2007 à 2010	Benjamins Minimes Cadets et adultes De 2006 à adultes	Pupilles Poussins débutants De 2007 à 2010	Poussins Benjamins De 2005 à 2008	Poussins Benjamins De 2005 à 2008	Minimes cadets adultes De 2004 à adultes
nb de places	12		15	15		15	12	12	12	12	12	12

Combiné
Natation
Escrime

Groupe 1 Pupilles poussins débutants combiné le vendredi et natation jeudi (2 h de combiné + 1h00 de natation = 3h00)

Groupe 2 Poussins confirmés et benjamins combiné le vendredi + natation samedi (2 h de combiné + 2h course = 4h00)

Groupe 3 Minimes Cadets Adultes combiné lundi + natation samedi (2 h de combiné + 2h00 de natation = 4h00)

Groupe LASER RUN

1H30 de combiné le mercredi

OPTION LASER RUN

1H30 de combiné le mercredi

OPTION NATATION

1H de natation le jeudi

OPTION ESCRIME

1h30 le mercredi

OPTION EQUITATION

2h