



ADULTES



Mardi

Course à pied : footing ou spécifique - 18h30-20h ⌚

📍 Forêt des Vaseix - départ à la piste

Mercredi



Natation - 20h45-22h ⌚

📍 Piscine Saint Lazare



Jeudi

Course à pied : spécifique - 18h30-20h ⌚

📍 Cheops

Vendredi



Natation 18h30-19h45 ⌚

📍 Piscine citée scolaire Limosin (Limoges)

Samedi



Vélo route niveau intermédiaire - horaire variable ⌚

📍 Départ Aix sur Vienne



Natation niveau débutant - 20h-21h ⌚

📍 Piscine d'Aix sur Vienne



Dimanche



Enchaînement natation / CAP - 9h20 - 12h ⌚

📍 Aquapolis