



GEMTRIATHLÉ

Calendrier des entraînements 2022/2023

A compter du Lundi 5 Septembre 2022.



A noter Stage Toussaint :

- Adultes du samedi 22 au mardi 25 Octobre 2022
- Enfants du 26 au 29 octobre 2022

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00/12H00						Sortie vélo adultes(par groupe de niveau) dirigé par Jan Ferrer et Sortie et VTT Jeunes	Entrainement libre trail/bitume/ preparation personnalisée
16H 17H15			CAP Jeunes NIVEAU 1 Dirigé par Jan Ferrer				
17H00/18H30			CAP Jeunes NIVEAU 2 Dirigé par Jan Ferrer			 Natation piscine Cassis Libre	
17H30/18H30					 Natation dirigée par Benjamin Contri Aquaem ou Cassis		
18H30/20H	Natation dirigée par Jan Ferrer Aquaem	CAP performance Dirigé par Jan Ferrer Stade Gémenos	CAP/PPG sport bien être:remise en forme loisirs dirigé par Jan Ferrer	CAP performance Dirigé par David Levere Stade Gémenos	 CAP performance et sport loisirs Dirigé par Dominique Cardon et Jan Ferrer Stade Gémenos		

Observations :

- Tous les créneaux sont accessibles aux adhérents du GTA avec ou sans licences, quelque soit leur licence (FFTRI/FFA);
- Le créneau VTT Jeunes du samedi matin sera dirigé en collaboration avec le club de « VTT Saint Pons » de Gémenos. De notre coté nous accueillerons les jeunes adhérents de ce club en CAP le Mercredi après midi;
- La CAP/PPG adultes du mercredi soir et vendredi soir est consacré aux personnes reprenant une activité, souhaitant une remise en forme, ces séquences « bien être » seront proposées sans pousser à la performance mais dans un esprit loisirs;
- Tous les entraineurs se verront proposés une formation Brevet Fédéral 2 Avec la FFTRI.
- Il n'y aura pas d'interruption pendant les vacances.