



L'homme  
**NATATION  
TRIATHLON**



## GROUPE COMPETITION

Compétition en Natation ou Triathlon  
Perfectionnement des techniques et gestion des efforts en course  
Entraînement régulier sur la semaine

Jour	Entrée dans le vestiaire	Créneau dans l'eau	Sortie de l'eau	Sortie des vestiaires
Lundi	18h55	19h00 à 20h30	20h30	20h45
Mercredi	17h55	18h00 à 20h00	20h00	20h15
Vendredi	18h25	18h30 à 19h25	19h25	ppg
	19h25	19h30 à 21h00	21h00	21h15

Adhésion à l'année - Activités pendant les vacances scolaires

**Contact :**

Tél. : 06 09 12 20 87 ou 06 63 91 27 45  
contact@lommenatri.fr - <http://lommenatri.fr>

