

Présentation du programme hebdomadaire 2017 - 2018 – (hiver)



	Entrainements	Heure - Lieu	Responsable
Lundi	Course à pied <i>Avec club 13 *</i>	18h00 – <i>Ancien Stand vestiaires derrière piscine</i>	Olivier Dubuis 078 662 93 71
Mardi	Natation	19h00 – Piscine Ancien Stand, Sion (1.09-15.06)	Stéphane Theytaz - 079 395 74 05 Yves Constantin - 079 446 38 83
Mercredi	Course à pieds	18h – <i>Ancien Stand vestiaires derrière piscine</i>	Stéphane Theytaz - 079 395 74 05 Yves Constantin - 079 446 38 83 Guillaume Gruber – 076 823 80 60
Jeudi (selon météo)	PPG, Course à pieds, Raquette, Peau de phoque, ski de fond	18h00 – Ancien Stand 19h00 - à convenir	Yves Constantin - 079 446 38 83 Stéphane Theytaz - 079 395 74 05 Guillaume Gruber – 076 823 80 60
Weekend	Divers, Natation technique	Selon WhatsApp, publication Facebook, stages, etc	

Présentation du programme hebdomadaire 2017 - 2018 – (été)



	Entrainements	Heure - Lieu	Responsable
Lundi	Course à pied <i>Avec club 13 *</i>	18h00 – <i>Ancien Stand vestiaires derrière piscine</i>	Olivier Dubuis 078 662 93 71
Mardi	Natation	19h00 – Piscine Blancherie, Sion (16.06.-31.08)	Stéphane Theytaz - 079 395 74 05 Yves Constantin - 079 446 38 83
Mercredi	Vélo	18h00 – Parking de Ecole d'agriculture, Châteauneuf (mai-sep)	Stéphane Theytaz - 079 395 74 05 Yves Constantin - 079 446 38 83 Guillame Gruber – 076 823 80 60
Jeudi	3 discipline + pique-nique	Domaine des Îles (côté restaurant), Sion 18h – Vélo 19h – Natation eau libre 19h45 – Course à pieds	Guillame Gruber – 076 823 80 60 Denis Terrapon - 076 369 32 54 Yves Constantin - 079 446 38 83
Weekend	Divers	Selon WhatsApp, Facebook, Stages, etc	



Evènements club

- Course de Noel: **09.12.2017**
- Entraînements combinés:
 - 1h natation, 1h spinning, 1h cap
 - les samedis chaque 2 semaines à partir de la mi-décembre
 - Dates:
 - **16.12.2017; 30.12.2017**
 - **13.01.2018; 27.01.2018**
 - **10.02.2018; 24.02.2018**
 - **10.03.2018; 24.03.2018**
- Cyclisme sur piste: **03.03.2018**
- Cours de natation technique – dès décembre ou janvier

Courses club



- Ironman 70.3 Barcelona – finale des clubs – **20.05.2018**
- Triathlon du club aux îles – 23.06.2018 (à confirmer)
- Triathlon de Nyon **05.08.2018**
- Triathlon de Lausanne **18-19.08.2018**