

## OZOIR VSOP Triathlon

Saison 2010 / 2011	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>NATATION</b> Piscine d'Ozoir C. Plewinski		20h30 / 22h30 <b>Jeunes ?</b>	20h30 / 22h30 Adultes		20h30 / 22h30 Adultes		14h / 16h
							<i>Jeunes 14h à 15h</i>
							<i>Adultes 15h à 16h</i> <i>Loisirs 15h à 16h</i>
<b>CYCLISME</b>  rendez-vous Feux tricolore Pontcarré puis Carrefour de la Sablonière +10'						<i>Jeunes 15h à 16h30 au stade des 3 sapins</i>	<b>9h</b> horaire d'été Adultes <b>parfois 8h</b> pour le LD
						Loisirs 15h à 16h30 au stade des 3 sapins	<b>9h30</b> horaire d'hiver Adultes
							(du 1 <sup>er</sup> Novembre au 28 Février)
<b>COURSE A PIEDS</b> (stade des 3 sapins)		19h / 20h30 piste Adultes		19h / 20h30 piste Adultes		15h / 17h Enchaînements Vélo / Course à pieds Adultes	
		<i>Jeunes Cad.&amp;Jun. 19h à 20h15</i>		<i>Jeunes 19h à 20h15</i>			
				Loisirs 19h à 20h30			
<b>Entraînement avec encadrement</b>							
<b>Jeunes</b>	Pupilles 00-01 à Juniors 92-93						
<b>Cadets</b>	94-95						
<b>Minimes</b>	96-97						
<b>Benjamins</b>	98-99						