

Entraînements 2020/2021

Horaires :

- **LUNDI** : course à pied jeunes (9-14 ans) au stade de Penvillers encadrée par Benoît Costauhec, de 18 à 19h.
- Natation de 20h à 21h30.
- **MARDI** : natation de 12h à 13h30.
- Course à pied (jeunes) de 18h à 19h30.
- **MERCREDI** : natation de 11h45 à 13h.
- Anneau cycliste jeunes débutants de 17h à 18h et jeunes confirmés de 18h à 19h.
- **JEUDI** : natation de 11h45 à 13h15 et course à pied de 18h30 à 20 (jeunes et adultes) à la piste de Penvillers.
- **VENDREDI** : natation de 12h30 à 13h45 et de 19h à 20h .
- **SAMEDI** : natation de 9h à 10h et de 12h30 à 14h (jeunes).
- Sorties vélo avec départ à 14h, lieu de départ variable (infos par mail ou sur [Facebook](#)).
- Possibilité de se retrouver pour des sorties diverses (vélo, course à pied, run & swim, etc.) à l'initiative des uns et des autres. Pensez à faire vos propositions et à vous tenir informé sur notre groupe fermé (sur invitation) sur [Facebook](#).

Natation : attention, les horaires sont le plus souvent modifiés pendant les vacances scolaires.

ATTENTION : merci de prendre connaissance des conditions d'accès à la piscine en dispositif prévention Covid. Ces informations vous ont été transmises par mail.

Un groupe privé « sorties vélo » existe sur Facebook pour les licenciés Quimper triathlon. Demandez à en faire partie pour proposer vos sorties ou pour être tenu(e) au courant de celles que proposent les autres membres.

Sites d'entraînement :

- **Natation** à la **piscine de Kerlan Vian** avec Thierry Henri et Julien Bernaud.
- Entraînement des jeunes samedi de 12h30 à 14h avec Violaine Nunes.
- **Course à pied** au stade de **Penvillers**.
 - Mardi de 18h à 20h pour les jeunes avec Benoît Costaouec .
 - Jeudi à 18h30 avec Ronan Salaun (adultes et jeunes).
- **Vélo** :
 - Sur l'anneau cycliste (*), mercredi à 18h avec Benoit

(*) vélodrome de la rue Pen ar Stang, derrière gymnase municipal / La Quimpéroise.