

SESSION Automne 2024 - OPUS Triathlon GA

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation	6h-7h 12h-13h		19h30-20h30	6h-7h 12h-13h		10h-11h
Vélo			17h30-18h30 Extérieur / Zwift à partir du 6 novembre			8h40-9h40 Spinning À partir du 9 novembre
Course à pied	17h30-19h			17h30-19h		
Prépa Physique		6h-7h				