



## Horaire et tarification – Automne 2022

### Horaire Adultes et Ados (secondaire)

12 semaines : 3 octobre au 22 décembre 2022

Lundi	PM	Parlons Triathlon / conférence ( les 1 <sup>er</sup> lundis du mois)	20h00-21h00
Mardi	AM	Natation (technique)	06h15-07h15
	PM	Course à pied (Piste Riverside: oct. / Aquadôme : nov/déc.)	18h00 -19h00
	PM	Natation (Technique)	19h30 -20h30
Mercredi	PM	Vélo Zoom de groupe (intervalles)	18:00-19h00
Jeudi	AM	Natation (endurance)	06h15-07h15
	PM	Natation (endurance)	19h30-20h30
Vendredi		Vélo Solo	solo
Samedi	AM	Natation (CSS)	9h00-10h15
	AM	Course à pied (Aquadôme / Parc Angrignon)	10h45-11h45
Dimanche		Course à pied (route ou sentier)	solo

### Horaire jeunes (primaire)

12 semaines : 3 octobre au 22 décembre 2022

Samedi	AM	vélo et activités physique (intérieur/extérieur) - Aquadôme	9h00 - 10h15
	AM	Natation / activité physique (intérieur) - Aquadôme	10h45 - 11h45



AUTOMNE 2022 - 12 semaines   tarification	Adultes	Ados	Enfants
Programme et entraînement de groupe   TRIATHLON	300 \$	225 \$	-
Programme et entraînement de groupe   SAMEDI seulement	200 \$	150 \$	125 \$
Programme et entraînement de groupe   NATATION seulement	200 \$	150 \$	-
Programme d'entraînement solo   TRIATHLON	200 \$	-	-
<b>+ taxes applicables</b>			