

## Entraînement commun

Soumis par Philippe

15-01-2009

Dernière mise à jour : 20-01-2009

Il y aura un entraînement commun "vélo et course à pied" le dernier dimanche de chaque mois, en dehors des séances habituelles de natation le mardi et le vendredi soir à 20 h 00 à la piscine de Saint-Tropez.

Le premier rendez-vous aura lieu le 25 janvier à 8 h 45 chez Fred GUEHO à Sainte-Maxime.

Au programme :

5 km de course,

70 km de vélo,

et à nouveau 5 km de course.