



Pratique d'une activité physique pour se maintenir en forme

ADULTES
TRI SANTE

[Hautepierre *](#)
Lundi 20h15 21h30

Triathlon Immersive Room (Hautepierre) à venir
Mercredi 18h 19h ou jeudi 20h 21h ?

[Gymnase Gliesberg](#)
Vendredi 18h30 19h30
13/10/23 au 22/3/24

Perfectionnement technique, et préparation aux compétitions possible (distances courtes)

ADULTES
TRI LOISIR

[Hautepierre *](#)
Lundi 20h15 21h30

[Stade Hautepierre](#)
Mardi 18h15 19h15
pour coureur > 50' au 10km

[Gymnase Gliesberg](#)
Vendredi 18h30 19h30
13/10/23 au 22/3/24

Entraînement un peu plus poussé avec des groupes de niveaux qui sont toujours mis en place

ADULTES
COMPETITEURS

[Hautepierre *](#)
Lundi 6h45 8h
Mercredi 19h40 21h
Jeudi 12h 13h15
Jeudi 20h15 21h30
Vendredi 6h45 8h

[Stade Hautepierre](#)
Mardi 18h45 20h15
pour coureur < 50' au 10km
[Stade hiver / colline été](#)
Jeudi 18h30 20h

[Gymnase Gliesberg](#)
Vendredi 18h30 19h30
13/10/23 au 22/3/24

** se présenter à la piscine 15' avant le début du créneau pour entrer dans l'établissement avec l'entraîneur*