



### 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*