

Entraînements adultes



Natation à partir du mardi 8 septembre 2026

Où ? A la piscine du Chesnay-Rocquencourt (7 rue Pottier)

Quand ? hors vacances scolaires

- les mardis de 20h à 21h (groupes 1 et 2)
- les samedis
 - de 17h à 18h (groupe 1)
 - de 18h à 18h45 (groupe 2)



Équipement ? Maillot (bermuda interdit), bonnet (obligatoire), lunettes de nage



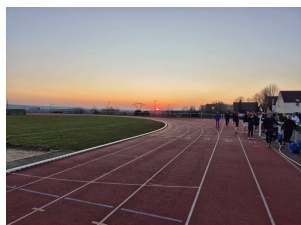
Vélo à partir du dimanche 13 septembre 2026

Lieu de rendez-vous : Esplanade de la mairie, rue Pottier

Où ? Itinéraires à faible circulation, plaine de Versailles, Vallée de Chevreuse, etc.

Quand ? les **dimanches** (hors vacances scolaires) **de 9h à 12h30** Les horaires et la durée pourront varier selon la période de l'année, la météo et le niveau des participants, 2 groupes de niveau.

Équipement ? Vélo en bon état, casque à coque rigide (obligatoire), gants, lunettes



Course à pied à partir du jeudi 10 septembre 2026

Où ? Au stade Michaux (6 rue des Sports)

Quand ? les **jeudis** (hors vacances scolaires) **de 18h30 à 20h30**

Équipement ? Bonnes chaussures de running

Musculation (adultes) à partir du mercredi 9 septembre 2026

Quand ? les **mercredis** (hors vacances scolaires) **de 20h à 21h30.**

Où ? Au gymnase Georges Pellouard (6 rue des sports).

Possibilité de faire une séance d'essai par discipline en septembre avant d'adhérer au club.

Hormis ces séances d'essai, aucun entraînement avant inscription complète et le paiement de la cotisation.