

Programme Adultes et à partir de 16 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
December à avril	Natation entraînement 7h15 à 9h00 piscine de Martigny	Multi-sport fitness 17h00-19h00 Mondzeu Verbier	Skinning / ski de fond 14h00-16h00 Entremont	Natation entraînement 18h00 à 19h30 piscine de martigny	 <b>VERBIER TRIATHLON</b>
	Natation interval skills 12h00 à 13h30 Mondzeu Verbier	Natation interval skills 12h00 à 13h30 Mondzeu Verbier	Natation interval skills 18h00 à 19h00 Mondzeu Verbier		Ski de fond 9h00 à 11h00 Entremont
mai à mi-juin et aout à octobre	Natation l'eau libre 12h00 à 13h30 le Châble	Natation l'eau libre 18h00 à 19h00 Martigny		Natation entraînement 18h00 à 19h00 Martigny piscine ext.	Natation l'eau libre 8h00 à 9h00 Martigny Gouille
	Multi-sport fitness 17h00-19h00 Mondzeu Verbier				cours à pied 9h00 à 10h00 Martigny Gouille
			Cyclisme 18h00 à 20h00		cyclisme 10h00 à 12h00 Martigny Gouille
Octobre à decembre		Natation entraînement 18h00-19h00 Mondzeu Verbier	MTB skills / ski de fond 14h00-16h00 Bagnes	Multi-sport fitness 17h00-19h00 Mondzeu Verbier	Natation l'eau libre 8h00 à 9h00 Martigny Gouille
	Multi-sport fitness 17h00-19h00 Mondzeu Verbier				cours à pied 9h00 à 10h00 Martigny Gouille
					cyclisme 10h00 à 12h00 Martigny Gouille