|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DATE | LIEUX du rendez-vous | Horaires | THEME |
| Samedi 5 juillet | Taninges  Collège | 8h30 à 12h00 | Course à pied, marche nordique / Tour des Suets |
| Samedi 12 juillet | Mieussy  Salle sociaux culturelle | Marche nordique / Grotte du Jourdy |
| Samedi 19 juillet | Praz de Lys  Garage des remontées mécaniques | Marche en montagne / Pic de Marcelly |
| Samedi 26 juillet | Sommand  Foyer de ski de Fond | Marche en montagne / Haute Pointe |
| Samedi 2 août | Mieussy  Chapelle Saint Gras | Marche nordique  / Montée « des pavés » |
| Samedi 9 août | Sommand  Foyer de ski de Fond | Marche en montagne / Rovagne |
| Samedi 16 août | Praz de Lys  Garage des remontées mécaniques | Marche en montagne / Haut Fleury |
| Samedi 23 août | Taninges  Collège | Marche nordique / Montée « des pavés » |
| Samedi 30 août | Mieussy  Salle sociaux culturelle | Course à pied, Biathlon |

Programme des «entraînements » d’été 2014.

Les lieux et thèmes sont indicatifs. Ils peuvent changer en fonction de la météo.

Les séances sont facultatives. Elles se font hors cadres du club (assurance individuelle).

Elles concernent tous les jeunes à partir de B2 (élèves qui vont entrer en 6ème en septembre 2014)

L’encadrement est assuré par un Moniteur Fédéral du Club et par les parents présents.

Pour participer aux séances, les jeunes présents doivent IMPERATIVEMENT avoir :

* Gourde,
* chaussures de courses à pied,
* bâtons de marche.
* Tenue de sport adaptée