Septembre/Octobre 2016

Voici le programme des entraînements jusqu'au vacances de la Toussaint. Le rendez-vous est à 14 heures, pour une fin de séance à 17 heures, sauf pour les entraînements de skis-roues.

Samedi 10 Septembre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Mercredi 14 Septembre : Course à pied + Exercices techniques/coordination à Mieussy.

Samedi 17 Septembre**:** Rollerski Sommand.

►Minimes de 14h à 16h. ►Cadets et + de 16h à 18h.

Mercredi 21 Septembre: Rollerski à Taninges.

►Minimes de 14h à 16h. ►Cadets et + de 16h à 18h.

Samedi 24 Septembre: Rollerski Sommand.

►Minimes de 14h à 16h. ►Cadets et + de 16h à 18h.

Mercredi 28 Septembre: Course à pied +renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 01 Octobre: Marche/Footing avec bâtons à Taninges, pour les cadets et plus.

Regroupement départemental minimes. Lieu et programme à définir.

Mercredi 05 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 08 Octobre: Rollerski à Taninges.

►Minimes de 14h à 16h. ►Cadets et + de 16h à 18h.

Mercredi 12 Octobre: Renforcement musculaire + Sports-Co à Taninges.

Samedi 15 Octobre:Rollerski à Mieussy.

►Minimes de 14h à 16h. ►Cadets et + de 16h à 18h.

Mercredi 19 Octobre : Circuit Training + course à pied à Taninges.

Thomas : 0687069972

Jérémy : 0686333262