

# Septembre/Octobre 2018

Voici le programme des entraînements jusqu'aux vacances de la Toussaint. Pour les mercredi, le rendez-vous est à 14 heures, pour une fin de séance à 17 heures. Les samedis, le rendez-vous est à 9 heures, pour une fin de séance à midi. Les entraînements de skis-roues ont des horaires particuliers, précisés ci-dessous.

Samedi 15 Septembre: Course à pied + Renforcement musculaire à Taninges.

Mercredi 19 Septembre : Course à pied + Exercices techniques/coordination à Mieussy.

Samedi 22 Septembre: Rollerski à Sommand.

► Minimes de 8h30 à 10h30.

► Cadets et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 26 Septembre: Marche/Footing avec bâtons à Taninges.

Samedi 29 Septembre: .

► Minimes: Rassemblement départemental minimes au Petit Bornand..

► Cadets et +: rollerski de 9 heures à 12 heures à Mieussy.

Mercredi 03 Octobre: Course à pied +renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 06 Octobre: Marche/Footing avec bâtons à Taninges.

Mercredi 10 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 13 Octobre: Rollerski à Taninges.

► Minimes de 10h30 à 12h30.

► Cadets et + de 8h30 à 12h30.

Mercredi 17 Octobre: Renforcement musculaire + Sports-Co à Taninges.

Samedi 20 Octobre: Rollerski à Taninges.

► Minimes de 8h30 à 10h30.

► Cadets et + de 10h30 à 12h30.

Thomas : 0687069972

Jérémy : 0686333262