

Novembre Décembre 2018

Voici le planning des entraînements pour les mois de novembre et décembre. Bien entendu, dès que la neige sera arrivée, nous vous informerons de l'organisation pour pouvoir skier.

Pour les mercredis, le RDV est à 13h30, pour une fin de séance à 16h30. Les samedis, le RDV est à 9h, pour une fin de séance à midi. Les entraînements de rollerski ont des horaires précisés ci-dessous.

Mercredi 07 Novembre : Footing + Préparation Physique à Mieussy

Samedi 10 Novembre : Rollerski à Taninges

- U12 à U14 de 8h30 à 10h30 U15 et + de 10h30 à 12h30

Mercredi 14 Novembre : Marche/footing à Taninges. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 17 Novembre : Rollerski à Mieussy RDV au presbytère

- U15 et + de 8h30 à 10h30 U12 à U14 de 10h30 à 12h30

Mercredi 21 Novembre : Footing + Préparation Physique à Mieussy

Samedi 24 Novembre : Renforcement musculaire + sports-co+course à pied à Taninges.

Mercredi 28 Novembre : Footing + Préparation Physique à Taninges

Samedi 1er Décembre: Rollerski à Taninges

- U12 à U14 de 8h30 à 10h30 U15 et + de 10h30 à 12h30

Mercredi 03 Décembre : Footing + Préparation Physique à Taninges

Samedi 8 Décembre : Test de performance course à pied + Rollerski à Taninges.

Mercredi 12 Décembre : Marche/footing à Mieussy. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 15 Décembre : Rollerski à Mieussy RDV au presbytère

- U15 et + de 8h30 à 10h30 U12 à U14 de 10h30 à 12h30

Mercredi 19 Décembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Thomas : 0687069972

Jérémy : 0686333262