

# Septembre/Octobre 2019

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 14 Septembre: Course à pied + renforcement musculaire à Mieussy.

Mercredi 18 Septembre : Course à pied + renforcement musculaire à Tanninges.

Samedi 21 Septembre: Rollerski à Sommand.

► Minimes de 8h30 à 10h30.

► Cadets et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 25 Septembre: Marche/Footing avec bâtons à Tanninges.

Samedi 28 Septembre: Rollerski à Sommand.

► Minimes de 8h30 à 10h30.

► Cadets et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 02 Octobre: Course à pied +renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 05 Octobre:

Rassemblement départemental aux Contamines.

Mercredi 09 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 12 Octobre: Rollerski à Tanninges.

► Minimes de 10h30 à 12h30.

► Cadets et + de 8h30 à 12h30.

Mercredi 16 Octobre: Renforcement musculaire + Sports-Co à Tanninges.

Samedi 19 Octobre: Rollerski à Tanninges.

► Minimes de 8h30 à 10h30.

► Cadets et + de 10h30 à 12h30.

Stage de la Toussaint du lundi 21 Octobre au vendredi 25 octobre.

Pas d'entraînements la deuxième semaine des vacances de la Toussaint.

Thomas : 0687069972

Jérémy : 0686333262