

Novembre Décembre 2019

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

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 skis-roues ont des horaires précisés ci-dessous.

Mercredi 06 Novembre : Footing + Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 09 Novembre : Attribution du matériel. Rendez vous à 9 heures au foyer du Praz de Lys.
Prenez vos affaires de skis roues et de course à pied.

Mercredi 13 Novembre : Marche/footing à Taninges. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 16 Novembre : Skis roues à Mieussy RDV au presbytère.

▶ U15 et + de 8h30 à 10h30

▶ U12 à U14 de 10h30 à 12h30

Mercredi 20 Novembre : Footing + Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 23 Novembre : Renforcement musculaire + sports-co+course à pied à Taninges.

Mercredi 27 Novembre : Footing + Préparation Physique à Taninges.

Samedi 30 Novembre : Skis roues à Mieussy RDV au presbytère.

▶ U12 à U14 de 8h30 à 10h30

▶ U15 et + de 10h30 à 12h30

Mercredi 04 Décembre : Footing + Préparation Physique à Taninges.

Samedi 07 Décembre : Skis roues à Taninges.

▶ U12 à U14 de 8h30 à 10h30

▶ U15 et + de 10h30 à 12h30

Mercredi 11 Décembre : Marche/footing à Mieussy. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 14 Décembre : Skis roues à Taninges.

▶ U15 et + de 8h30 à 10h30

▶ U12 à U14 de 10h30 à 12h30

Mercredi 18 Décembre : Course à pied+ renforcement musculaire à Mieussy.

Thomas : 0687069972

Jérémy : 0686333262