

## Septembre/Octobre 2020

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

Mercredi 16 Septembre : Course à pied + renforcement musculaire à Taninges.

Samedi 19 Septembre: Rollerski à Sommand.

▶ U13+U14 de 8h30 à 10h30.

▶ U15 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 23 Septembre: Marche/Footing avec bâtons à Taninges.

Samedi 26 Septembre: Rollerski à Mieussy.

▶ U15 et + de 8h30 à 10h30.

▶ U13 + U14 de 10h30 à 12h30.

Mercredi 30 Septembre: Course à pied +renforcement musculaire à Taninges.

Samedi 03 Octobre: Marche/Footing avec bâtons à Mieussy.

Mercredi 07 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 10 Octobre: Rollerski à Taninges.

▶ U13+U14 de 10h30 à 12h30.

▶ U15 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 14 Octobre: Renforcement musculaire + Sports-Co à Taninges.

Samedi 17 Octobre: Rollerski à Taninges.

▶ U15 et+ de 8h30 à 10h30.

▶ U13+U14 de 10h30 à 12h30.

Le stage de la Toussaint aura lieu du lundi 19 Octobre au vendredi 23 Octobre.

Il n'y aura pas d'entraînements la deuxième semaine des vacances de la Toussaint.

Thomas : 0687069972