

## Septembre/Octobre 2023

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 09 Septembre: Course à pied + renforcement musculaire à Tanninges

Mercredi 13 Septembre : Course à pied + renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 16 Septembre: Skis-roues à Mieussy :

▶ U12+U13 de 8h30 à 10h30.

▶ U14 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 20 Septembre: Marche/Footing à Mieussy.

Samedi 23 Septembre: Skis-roues à Tanninges :

▶ U14 et + de 8h30 à 10h30.

▶ U12+U13 de 10h30 à 12h30.

Mercredi 27 Septembre: Course à pied +renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 30 Septembre: Skis-roues à Tanninges.

▶ U14 et + de 10h30 à 12h30.

▶ U12+U13de 8h30 à 10h30.

Mercredi 04 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Samedi 07 Octobre: Skis-roues à Tanninges.

▶ U12 +U13 de 10h30 à 12h30.

▶ U14 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 09 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire + Sports-Co à Tanninges.

Samedi 14 Octobre: Skis-roues à Mieussy :

▶ U12+U13 de 8h30 à 10h30.

▶ U14 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 18 Octobre: Marche/Footing avec bâtons à Tanninges.

Samedi 21 Octobre: Course à pied + Renforcement musculaire à Mieussy.

Stage de la Toussaint sans déplacement du lundi 23 Octobre au vendredi 27 Octobre.