

Novembre-Décembre 2023

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 rendez-vous est à 13h30, pour une fin de séance à 16h30. Les samedis, le rendez-vous est à 9h, pour une fin de séance à midi. Les entraînements de skis-roues ont des horaires précisés ci-dessous.

Samedi 04 Novembre : Skis-roues pour tout le monde de 9 heures à 12 heures à Mieussy

Mercredi 08 Novembre : Course à pied et renforcement musculaire à Taninges.

Samedi 11 Novembre : Skis roues à Taninges.

▶U12-U13 de 8h30 à 10h30 ▶U14 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 15 Novembre : Marche/footing à Taninges. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 18 Novembre : Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local) :

▶U12-U13 de 10h30 à 12h30 ▶U14 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 22 Novembre : Course à pied+ Préparation Physique à Mieussy.

Samedi 25 Novembre : Renforcement musculaire + sports-co+course à pied à Taninges.

Mercredi 29 Novembre : Course à pied+ Préparation Physique à Taninges.

Samedi 02 Décembre: Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local).

▶U12-U13 de 8h30 à 10h30 ▶U14 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 06 Décembre : Course à pied+ Préparation Physique à Taninges.

Samedi 09 Décembre : Skis roues à Taninges.

▶U12-U13 de 10h30 à 12h30 ▶U14 et + de 8h30 à 10h30.

Mercredi 13 Décembre : Marche/footing à Mieussy. (Prenez vos bâtons de marche)

Samedi 16 Décembre : Skis roues à Mieussy (rendez-vous au local).

▶U12-U13 de 8h30 à 10h30 ▶U14 et + de 10h30 à 12h30.

Mercredi 20 Décembre : Course à pied+ Préparation Physique à Mieussy.