

PROGRAMME ÉTÉ AUTOMNE

Septembre octobre

Dates	Groupes	Sous groupes	Coachs	Horaires		Lieu de RDV	Type d'entraînement	Commentaires
				Début	Fin			
Samedi 8 Septembre	U16	Inscrits	Loïc	A définir	A définir	Linga	Défi Day aux Gets	
Samedi 8 Septembre	U14	Inscrits	Nicolas	A définir	A définir	Linga	Défi Day aux Gets	
Samedi 8 Septembre	U12	Inscrits	Ludo	A définir	A définir	Linga	Défi Day aux Gets	
Mercredi 12 septembre	U16	Tous	Loïc	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 12 septembre	U14	Tous	Nicolas	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 12 septembre	U12	Tous	Ludo	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Samedi 15 septembre	U16	Tous	Loïc	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Samedi 15 septembre	U14	Tous	Nicolas	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Samedi 15 septembre	U12	Tous	Ludo	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Du lundi 17 au samedi 22 septembre	U16	Regroupement MB U16	Loïc	A définir	A définir	Linga	Stage de ski Saasfee	
Du mardi 18 au dimanche 23 septembre	U16	Groupe ski	Ludo	A définir	A définir	Linga	Stage de ski Saasfee	
Du mardi 18 au dimanche 23 septembre	U14	Groupe ski	Nicolas	A définir	A définir	Linga	Stage de ski Saasfee	
Mercredi 26 septembre	U16	Tous	Loïc	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 26 septembre	U14	Tous	Nicolas	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 26 septembre	U12	Tous	Ludo	16h	18h	Vonnes	Roller	Prévoir casques et protections
Samedi 29 septembre	U16	Tous	Loïc	17h	19h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Samedi 29 septembre	U14	Tous	Nicolas	17h	19h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Samedi 29 septembre	U12	Tous	Ludo	17h	19h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Mercredi 3 octobre	U16	Tous	Loïc	18h	20h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Mercredi 3 octobre	U14	Tous	Nicolas	18h	20h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Mercredi 3 octobre	U12	Tous	Ludo	18h	20h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Du vendredi 5 au mercredi 10 octobre	U16	Groupe ski	Loïc	A définir	A définir	Linga	Stage de ski Tignes	
Du vendredi 5 au mercredi 10 octobre	U14	Groupe ski	Nicolas	A définir	A définir	Linga	Stage de ski Tignes	
Du dimanche 7 au vendredi 12 octobre	U16	Regroupement MB U16	A définir	A définir	A définir	Linga	Stage de ski Stelvio ou Autriche	
Mercredi 17 octobre	U16	Tous	Loïc	18h	20h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Mercredi 17 octobre	U14	Tous	Nicolas	18h	20h	Gymnase Abondance	Préparation physique	
Mercredi 17 octobre	U12	Tous	Ludo	18h	20h	Gymnase Abondance	Préparation physique	

Ce programme peut être bien évidemment modifié pour des raisons diverses, vous en serez prévenus le plus tôt possible.

Nous rappelons que les présences sont obligatoires et que les absences doivent être justifiées.

Pour toutes questions, contacter les entraîneurs dont les numéros sont ci-dessous.

Ludovic 06 84 12 41 52

Nicolas 06 60 88 74 37

Loïc 06 73 21 62 74

Pour le raid montagne, la durée sera de 3 jours entre le mardi 7 et le samedi 11 août, nous prendrons la météo le week end précédent, afin d'ajuster les dates pour bénéficier des meilleures journées (pas d'orage de pluie ou autres...).