

Entrainements Ski & Sport Autres

SEPT.		Matin	Ap-m
Di	1		
Lu	2		
Ma	3		
Me	4		
Je	5		
Ve	6		
Sa	7		
Di	8		
Lu	9		
Ma	10		
Me	11		Sport
Je	12		
Ve	13		
Sa	14		
Di	15		
Lu	16		
Ma	17		
Me	18		Sport
Je	19		
Ve	20		
Sa	21		
Di	22		
Lu	23		
Ma	24		
Me	25		Sport
Je	26		
Ve	27		
Sa	28		
DI	29		
Lu	30		

OCT.		Matin	Ap-m
Ma	1		
Me	2		Sport
Je	3		
Ve	4		
Sa	5	Mise en place Filets Stade	
Di	6		
Lu	7		
Ma	8		
Me	9		Sport
Je	10		
Ve	11		
Sa	12		
Di	13		
Lu	14		
Ma	15		
Me	16		
Je	17		
Ve	18		
Sa	19		
Di	20		
Lu	21		
Ma	22		
Me	23		
Je	24		
Ve	25		
Sa	26		
Di	27		
Lu	28	Stage ski Tignes aller - retour tous les jours	
Ma	29		
Me	30		
Je	31		

NOV.		Matin	Ap-m
Ve	1		
Sa	2		
Di	3		
Lu	4		
Ma	5		
Me	6		Sport
Je	7		
Ve	8		
Sa	9		
Di	10		
Lu	11		
Ma	12		
Me	13		Sport
Je	14		
Ve	15		
Sa	16		
Di	17	Ski Tignes	
Lu	18		
Ma	19		
Me	20		Sport
Je	21		
Ve	22		
Sa	23		
Di	24		
Lu	25		
Ma	26		
Me	27		Sport
Je	28		
Ve	29		
Sa	30		

DEC.		Matin	Ap-m
Di	1	Ski Tignes	
Lu	2		
Ma	3		
Me	4		Sport
Je	5		
Ve	6		
Sa	7		
Di	8	Ski Tignes ou Courchevel	
Lu	9		
Ma	10		
Me	11		
Je	12		
Ve	13		
Sa	14		ARVA
Di	15		
Lu	16		
Ma	17		
Me	18		
Je	19		
Ve	20		
Sa	21	Ski Champagny	
Di	22	Voir planning hiver disponible en novembre	
Lu	23		
Ma	24		
Me	25		
Je	26		
Ve	27		
Sa	28		
Ve	29		
Sa	30		
Di	31		

Entrainements sport

Possibilité de ski

Autres

Informations divers :

Composition du groupe Grand-Prix (18 coureurs) : **U21 :** Jonas RENAUDIN; Killian RUFFIER DES AIMES; Benjamin MAMZER; Morane CAT MACKOWIAK; Elise MERRANT. **U18 :** Quentin RUFFIER DES AIMES; Félix CHERMETTE; Arthur RUDY; Scot SIMON. **U16 :** Jules GIRAUD; Bastien AUBRY; Xavier PALLE; Timothée DELCOURT; Constance BOUQUEREL; Jessica DUBUS; Noéline RUFFIER DES AIMES; Quentin VIERA; Basile CHERMETTE.

Horaires divers :

Sport : **Après-midi 14h** au stade de foot ou à la salle des fêtes selon météo; Fin vers 16h30 - 17h.

Ski : A voir avec l'entraîneur selon les périodes.

Mise en place filets : **9h** devant le ski club; Fin vers 12h30.

ARVA : **14h** devant le ski club en tenue de ski; Fin vers 17h

Les familles ou les coureurs ont l'obligation de **prévenir l'entraîneur en cas d'absence.**

Ce planning est donné à titre indicatif, il peut être modifié selon les conditions météorologiques et nivologiques.

Entraîneur, Raphaël : 06.62.24.02.64. / raphruffier@hotmail.fr

Raf