

Entraînements Ski & Sport
Autres

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

| OCT. | | Matin | Ap-m |
|------|----|-------|-----------|
| Me | 1 | | Sport Raf |
| Je | 2 | | |
| Ve | 3 | | |
| Sa | 4 | | |
| Di | 5 | | |
| Lu | 6 | | |
| Ma | 7 | | |
| Me | 8 | | Sport Raf |
| Je | 9 | | |
| Ve | 10 | | |
| Sa | 11 | | |
| Di | 12 | | |
| Lu | 13 | | |
| Ma | 14 | | |
| Me | 15 | | Sport Raf |
| Je | 16 | | |
| Ve | 17 | | |
| Sa | 18 | | |
| Di | 19 | | |
| Lu | 20 | | |
| Ma | 21 | | |
| Me | 22 | | |
| Je | 23 | | |
| Ve | 24 | | |
| Sa | 25 | | |
| Di | 26 | | |
| Lu | 27 | | |
| Ma | 28 | | |
| Me | 29 | | |
| Je | 30 | | |
| Ve | 31 | | |

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

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

Sport

Ski

Autres

Informations divers :

Composition du groupe U10 né en 2005 (3 coureurs) : Louis DECUGIS; Laili GARNIER; Thimoté VIEIRA.

Horaires divers :

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

Ski : **Matin 8h50** devant le ski club.

ARVA : **Après-midi 14h** devant le ski club; fin vers 16h30.

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.](tel:06.62.24.02.64) / raphruffier@hotmail.fr

[Entraîneur responsable du groupe à partir de l'ARVA, Alexandre : 06.70.29.26.55.](tel:06.70.29.26.55)

Raf

