

Entraînements Ski & Sport
Autres

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

DEC.		Matin	Ap-m
Lu	1		
Ma	2		
Me	3		Sport Raf
Je	4		
Ve	5		
Sa	6		
Di	7	Ski Tignes ou Courch Raf	
Lu	8		
Ma	9		
Me	10		Ski Pralo Raf
Je	11		
Ve	12		
Sa	13		ARVA Vin's
Di	14		
Lu	15		
Ma	16		
Me	17		Ski Pralo Raf
Je	18		
Ve	19		
Sa	20	Ski Champagne Vin's	
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 U14 (6 coureurs) : Jérémy HOTE; Camille DECUGIS; Zoé SILAN; Corto GARNIER; Roman RUFFIER MONET ?; Louca MALHERBA.

Horaires divers :

Sport : **Matin 9h ou Après-midi 14h** au stade de foot ou à la salle des fêtes selon météo;
Fin vers 11h30 pour le matin et vers 16h30 l'après-midi.

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

[Entraîneur responsable du groupe à partir de l'ARVA, Vincent : 06.70.46.34.52.](tel:06.70.46.34.52)

Raf