

Programme stage de la toussaint du 23 au 29 octobre U11-U13-U15-U17-U20

	U11 (2013/2012)		U13 (2011/2010)		U15 (2009/2008)		U16 et + (2007/2006...)	
	Matin	Aprèm	Matin	Aprem	Matin	Aprem	Matin	Aprem
<b>dimanche 23</b>	<b>Biathlon du GUC a Grenoble</b>							
<b>Lundi 24</b>	Repos	Ski roue classique	Repos	Ski roue classique	biathlon 50m	Repos	biathlon 50m	Repos
<b>Mardi 25</b>	Journée Mini Raid avec pique nique		Journée Mini-Raid avec pique nique		Repos	Repos	Repos	Repos
			Nuit en refuge , Lieu a déterminer					
<b>Mercredi 26</b>	Skis roues skate Avec club Chamrousse	Repos	Skis roues skate avec club Chamrousse	Repos	Repos	Skis roue skate Tour du Canton	Repos	Skis roues skate Tour du Canton
<b>Jeudi 27</b>	Repos		Repos		mini raid avec Pique -nique			
					Nuit en refuge , Lieu a déterminer			
<b>Vendredi 28</b>	Repos		Repos		Trail sortie longue avec Chamrousse	Sports-co Tournoi de foot avec Chamrousse, Biathlon 50m pour les biathlètes	Trail sortie longue avec Chamrousse	Sports co Tournoi de foot avec Chamrousse, Biathlon 50m pour les biathlètes
<b>Samedi 29</b>	Bonnes vacances!				Rangement et nettoyage local club, salle de muscu, aide Olivier pour préparation d'un sentier de descente VTT, Venez avec votre VTT, Pique nique ensemble le midi...			
	4 Séances / 8/9 heures		5 Séances / 10/11heures		7 Séances 13 heures		7 Séances / 15 heures	

Le programme peut changer en fonction des conditions meteo, regardez bien le site chaque soir pour voir l'activité et le lieu de RDV, ne venez pas a la carte. Il est important de suivre la progression des seances de la semaine. Pas d'entraînements club la 2eme semaines des vacances, ce qui ne veut pas dire: "pas d'entraînements", profitez pour faire du sport en famille ou regroupez vous entre collegue du club ou autre...