

PROGRAMME ENTRAINEMENTS CLUB

PRINTEMPS 2019

	U/9 né en 2010-2011 Entraîneur: Céline			U/11 né en 2008-2009 Entraîneur: JL			U/13 né en 2006-2007 Entraîneur: Florie, Ludo ou JL			U/15 né en 2004-2005 Entraîneur: Florie, Ludo ou JL			U/17 né en 2002-2003 Entraîneur: Florie, Ludo ou JL			U/20 né en 2001 et avant Entraîneur: Florie, Ludo ou JL		
	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités	lieu	heure	activités
mer 15 mai	Geymonds	10h	CP- marche/Jeux de ballons	Geymonds	10h	CP - marche - jeux	Geymonds	14h	VTT	Geymonds	14h	Vélo route	Geymonds	14h	Vélo route	Geymonds	14h	Vélo route
mer 22 mai	Corrençon	10h	CP-marche/Jeux de ballons	Corrençon	10h	CP - Biathlon 10m	Coline des bains	14h	Marche/batons	coline des bains	14h	Marche/batons	Coline des bains	14h	Marche/batons	Coline des bains	14h	Marche/batons
mer 29 mai			PAS D ENTRAINEMENT	Colline des Bains	10h	VTT	Coline des bains	14h	VTT	coline des bains	14h	vélo route	Coline des bains	9H30	Vélo route	coline des bains	9H30	Vélo route
mer 05 juin	Bois Barbu	10h	Mini croos fit/Jeux collectifs	Bois Barbu	10h	Course d orientation a pied	BB	14h	VTT	BB	14h	Vélo route	BB	14h	Vélo route	BB	14h	Vélo route
mer 12 juin	Colline des Bains	10h	Biathlon laser/CP	Colline des Bains	10h	VTT	Rond point essartons	14h	Ski roue classic	Rond point essartons	14h	Ski roue classic	Rond point essartons	14h	Ski roue classic	Rond point essartons	14h	Ski roue classic
mer 19 juin	Geymonds	10h	Pump track (en trot) et jeux de ballons	Parking des cochettes	10h	Marche batons	Parking des Cochettes	14h	Marche/CP batons gainage	Parking des Cochettes	14h	Marche/CP batons gainage	Parking des Cochettes	14h	Marche/CP batons gainage	Parking des Cochettes	14h	Marche/CP batons gainage
mer 26 juin	Geymonds	10h	VTT	Geymonds	10h	VTT	Coline des bains	14h	VTT	Coline des bains	14h	Vélo route	Coline des bains	14h	Vélo route	Coline des bains	14h	Vélo route
							STAGE U13 et U15 du 01 au 05 Juillet						STAGE U17 et U20 du 08 au 12 Juillet					
							A Bedoin (Ventoux) en camping: Vélo, CP, ski roue, renfo...											