

Préparation physique

La préparation physique d'avant saison, commencera la semaine de la rentrée scolaire
(Semaine 36, le 2/09/2019).

Elle aura lieu les mercredis et samedis, jusqu'au vacances de la Toussaint (du 20/10/2019 au 3/11/2019)

jours	catégorie	horaires	disciplines	Dates
mercredi	U12/U10	9h/11h30	spécifique	4,11,18,25/09 2,9,16/10
mercredi	U12/U14/U16	13h30/16h	spécifique	4,11,18,25/09 2,9,16/10
samedi	U12/U14/U16	9h/11h30	spécifique	7,14,21,28/09 5,12/10
samedi	U12/U10	13h30/16h	spécifique	7,14,21,28/09 5,12/10
Samedi/ dimanche	U12/U14/U16	A définir	Ski naut+vtt	7 et 8/09
Samedi/ dimanche	U12/U14/U16	A définir	Montagne	14 et 15/09