

PROGRAMME CLUB ÉTÉ 2018 (U14, U16, U18 et U20)

Jour	Lieu rdv	Horaires	Activités
Merci d'arriver en tenue, prêt à partir !			
Lundi 02/07	Local club	18 h à 20 h pour tous	Course à pied + sport-co
Mardi 03/07	Local club	U15/U16/U18/U20: 9h00-10h30 U13/U14: 10h30-12h00	VTT
Mercredi 04/07	Local club	U15/U16/U18/U20: 9h00-10h30 U13/U14: 10h30-12h00	VTT + renfo
Samedi 07 et Dimanche 08/07	A définir	Précisions à venir et selon météo	Stage 2 jours camping VTT (1 nuit bivouac) et baignade!
Lundi 09/07	Local club	18 h à 20 h pour tous	Course à pied + sport-co
Mardi 10/07	Local club	U15/U16/U18/U20: 9h00-10h30 U13/U14: 10h30-12h00	Course à pied + Ski-roues SKATE
Mercredi 11/07	Local club	U15/U16/U18/U20: 9h00-10h30 U13/U14: 10h30-12h00	Course à pied + renfo
Lundi 16/07	Local club	18 h à 20 h pour tous	Sport co + renfo
Mardi 17/07	Local club	U15/U16/U18/U20: 9h00-10h30 U13/U14: 10h30-12h00	Ski-roues CLASSIC
Mercredi 18/07	Local club	U15/U16/U18/U20: 9h00-10h30 U13/U14: 10h30-12h00	Ski-roues CLASSIC
Dimanche 22/07 au Vendredi 27/07	Stage Club à Bessans (Savoie) ?		Multi-activités ! Précisions à venir
Lundi 30/07	Local club	18 h à 20 h pour tous	sport co + renfo

A noter: participation vivement conseillée aux relais nocturnes les jeudis soirs tout l'été (par équipe de 2). Infos auprès des entraîneurs.

Pensez également aux étirements à la maison, en plus des entraînements.

Casque de vélo et gants obligatoires pour le vtt et le ski-roues. Et respect des consignes de sécurité des entraîneurs pour ces deux activités.