



## Programme Septembre/Octobre

Date	Groupe	Type d'entrainement	Discipline	Coach	Horaires		Lieu	Commentaire
					Début	Fin		
Vendredi 15 septembre au Dimanche 17 septembre	U14-U16	Stage de ski Saas Fee	Slalom	Léo/Loïc	6h	A définir	Linga	Info par watts app
Mercredi 20 septembre	U14-U16	Préparation physique	Vitesse, gainage, sport co	Loïc	16h	18h	Terrain de foot La Chapelle	Terrain de foot ou gymanse , à confirmer avec la météo. Attention si nous allons au gymnase les horaires seront de 18h à 20h.
Samedi 23 septembre	U14-U16	Préparation physique	Renforcement, gainage, sport co	Léo	8h	10H	Terrain de foot La Chapelle	Terrain de foot ou gymanse , à confirmer avec la météo.
Mercredi 27 septembre	U14-U16	Préparation physique	Coordination, gainage, sport co	Loïc	16h	18h	Terrain de foot La Chapelle	Terrain de foot ou gymanse , à confirmer avec la météo. Attention si nous allons au gymnase les horaires seront de 18h à 20h.
Samedi 30 septembre	U14-U16	Préparation physique	Endurance, gainage sport co	Loïc	8h	10H	Terrain de foot La Chapelle	Terrain de foot ou gymanse , à confirmer avec la météo.
Mercredi 4 octobre	U14-U16	Préparation physique	Vitesse, gainage, sport co	Loïc	18h	20h	Gymnase Abondance	
Vendredi 6 octobre au Lundi 9 octobre	U14-U16	Stage de ski Saas Fee	Géant	Léo/Loïc	6h	A définir	Linga	Info par WhatsApp
Mercredi 11 octobre	U14-U16	Préparation physique	Endurance, gainage sport co	Loïc	18h	20h	Gymnase Abondance	
Samedi 14 octobre	U14-U16	Préparation physique	Renforcement, gainage, sport co	Loïc	8h	10H	Gymnase Abondance	
Samedi 21 octobre au Jeudi 26 octobre	U14-U16	Stage de ski Sölden	Géant/ Super-G	Léo/Loïc	A définir	A définir	Linga	Info par WhatsApp
Samedi 28 octobre	U14-U16	Ski	Ski sur tapis	Loïc	A définir	A définir	Linga	Info par WhatsApp
Mardi 31 octobre au 3 novembre	U14-U16	Ski	Slalom	Léo/Loïc	A définir	A définir	Linga	Info par WhatsApp

VUARAND Loïc : 06.73.21.62.74