SKI CLUB VALLÉE D'ABONDANCE
Portes du Soleil

PROGRAMME

Octobre - Novembre 2026

Date	Groupe	Coach	Discipline	Horaire	Lieu RDV	Commentaire
samedi 17 octobre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	9H - 11H	Gymnase Abondance	
	TOUS		**JOURNEE MATERIEL 9H- 14H Foyer des 4 Saisons - La Chapelle d'Abondance**			
lundi 19 octobre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	9H - 11H	Gymnase Abondance	
mardi 20 octobre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	9H - 11H	Gymnase Abondance	
mercredi 21 octobre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	9H - 11H	Gymnase Abondance	
jeudi 22 octobre 2026	U14-U16 U12		Repos			
vendredi 23 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12	Coach Bosses	Préparation physique	9H30 - 12H	A définir	

samedi 24 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12	Coach Bosses	Préparation physique	9H30 - 12H	A définir	
Dimanche 25 au samedi 31 octobre 2026	U14-U16 SKI	Loïc & Max	STAGE SKI SÖLDEN	A définir	Linga	INFOS sur groupe WhatsApp
lundi 26 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12	Coach Bosses	Préparation physique	9H30 - 12H	A définir	
mardi 27 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12	Coach Bosses	Préparation physique	9H30 - 12H	A définir	
mercredi 28 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12		Repos			
jeudi 29 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12	Coach Bosses	Préparation physique	9H30 - 12H	A définir	
vendredi 30 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12		Repos			
samedi 31 octobre 2026	U14-U16 Pas Stage Ski U12	Coach Bosses	Préparation physique	9H30 - 12H	A définir	
mercredi 4 novembre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	18H - 20H	Gymnase Abondance	
Samedi 7 au mercredi 11 novembre 2026	U14-U16 SKI	Loïc & Max	STAGE SKI SAAS FEE	A définir	Linga	INFOS sur groupe WhatsApp
samedi 14 novembre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	9H - 11H	Gymnase Abondance	

samedi 21 novembre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	9H - 11H	Gymnase Abondance	
samedi 28 novembre 2026	U14-U16 U12	Loïc & Max	Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage	9H - 11H	Gymnase Abondance	
	TOUS		**LOTO DU SKI CLUB - 18H30 Salle des Fêtes - La Chapelle d'Abondance**			

Contacts COACHS :

RUBIN Max : 06 75 54 60 99
VUARAND Loïc : 06 73 21 62 74
GRILLET-PAYSAN Sébastien : 06 07 73 57 28
LEVRAY Sylvain : 06 08 42 70 93

Merci d'informer les entraîneurs de l'absence de votre enfant