

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2018/2019

		Date	Catégories	Entraînement	
M	Semaine 18	mar. 01/05			
		mer. 02/05			
		jeu. 03/05			
		ven. 04/05			
		sam. 05/05			
		dim. 06/05			
A	Semaine 19	lun. 07/05			
		mar. 08/05			
		mer. 09/05			
		jeu. 10/05			
		ven. 11/05			
		sam. 12/05			
		dim. 13/05			
I	Semaine 20	lun. 14/05			
		mar. 15/05			
		mer. 16/05			
		jeu. 17/05	AM	U14-U15	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 18/05			
		sam. 19/05	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		dim. 20/05			
J	Semaine 21	lun. 21/05			
		mar. 22/05			
		mer. 23/05			
		jeu. 24/05	AM	U14-U15	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 25/05			
		sam. 26/05	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		dim. 27/05			
J	Semaine 22	lun. 28/05			
		mar. 29/05			
		mer. 30/05			
		jeu. 31/05	AM	U12-U13	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 01/06			
		sam. 02/06	M	U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		dim. 03/06			

Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. [Détails des catégories](#)

Pour tous les entraînements : prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique

Entraînements biathlon : prévoir des vêtements de sport afin d'être à l'aise pour tirer. L'aide de un ou deux parents pour l'organisation est la bienvenue ! Les parents qui souhaitent se former pour pouvoir encadrer les séances peuvent contacter le club.

Entraînements vélo : casque et matériel nécessaire en cas de crevaison obligatoires. Pensez aux barres énergétiques.

Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !