

Entraînements - poussins et benjamins (Septembre / Octobre 2019)

| Date | Lieu | Horaire | Moyens |
|---------|----------------------|--------------------|------------------------------|
| 04-sept | | Pas d'entraînement | |
| 11-sept | La praille | 10h00 - 12h00 | ski roue skate |
| 18-sept | Brenod | 10h00 - 12h00 | Athlétisme-sport collectif |
| 25-sept | La praille | 10h00 - 12h00 | ski roue skate |
| 02-oct | La praille | 10h00 - 12h00 | Marche avec bâtons |
| 09-oct | Les plans d'hotonnes | 10h00 - 12h00 | ski roue skate |
| 16-oct | Cormaranche en Bugey | 10h00 - 12h00 | course à pied-proprioception |
| 23-oct | Les plans d'hotonnes | 10h00-12h00 | ski roue skate |
| 30-oct | Hauteville 3S | 10h00-12h00 | RM -Sport collectif |



Le programme pourra évoluer, nous vous informerons au plus tôt.

En cas de mauvais temps, nous nous replierons au **hangar de vaux** pour une séance RM et sport collectif

Matériel à prévoir pour chaque séance:

une gourde avec porte gourde
une paire de basket
des affaires de rechange
des affaires de pluie (en cas de mauvais temps)

Pour les séances de ski à roulette :

chaussures de ski
un casque + protection (genouillères, coudières, lunettes, gants)
bâtons et skis à roulettes

Avant chaque séance un message vous sera envoyé pour vous rappeler le lieu et le moyen d'entraînement ainsi que les éventuels changements

Contact:

Maëlle Cerdan: maelle.cerdan@hotmail.fr
06.64.70.40.38

Ronan Cerdan: 06.67.73.48.49