

Programme stage Club Octobre 2020

	Catégories	RDV	Créneau	Thèmes:
Samedi 17	U15 à Sen	9h30	9h30-12h30	Chrono club montée de Gève
	U13 qui sont intéressés	Autrans Foyer		SR Classique obligatoire cette année en raison des gravillons
Dimanche 18	U13-1 à U15	9h30	9h30-12h30	MB montée au pic St Michel
		Parking Stade de neige Lans en Vercors		puis MB circuit vitesse longue
Lundi 19	U17 à Sen	9h30	9h30-12h30	MB montée au pic St Michel
		Parking Stade de neige Lans en Vercors		puis MB circuit vitesse
Mardi 20	U13-1 à U15	10h	10h-13h	SR Classique Bois Barbus - Col Herbouilly / exos technique sur Herbouilly
	Sortie journée	Autrans Foyer	13h-14h	PN ensemble Foyer Herbouilly
			14h-16h30	Course à Pied : "Pas de Saint Martin" et grotte de "La Cheminée" (prévoir lampe frontale)
Mercredi 21	U13-1 à Sen	9h	9h-13h	Raid: SR Classique (la Chapelle stade La Trompe) / Course à Pied - RM
	sortie journée Vassieux	Autrans Foyer	13h-14h	PN ensemble stade LaTrompe
			14h-16h30	SR Skate Biathlon 10m - big challenge en relais
Jeudi 22	U17 à Sen	10h	10h-13h	SR Classique ou Skate : Méaudre - Bois Barbus - Col Herbouilly
	Sortie journée	Autrans Foyer	13h-14h	PN ensemble Foyer Herbouilly
			14h-16h30	Course à Pied : "Pas de Saint Martin" et grotte de "La Cheminée" (prévoir lampe frontale)
Vendredi 23	U13-1 à U15	10h	10h-13h	VTT
	Sortie journée	Autrans Foyer	13h-14h	PN ensemble Corrençon
			14h-16h30	RM / Sport Co
Samedi 24	U17 à Sen	10h	10h-13h	SR Skate: Autrans - Méaudre - Corrençon / vitesse sur piste SR
	Sortie journée	Autrans Foyer	13h-14h	PN ensemble Autrans
			14h-16h30	Muscu en salle / Sport Co