

PROGRAMME ÉTÉ 2019 ALPIN

date	matin	après-midi
lundi, juillet 01, 2019	ENTRAINEMENT A VOIR SELON LES DISPOS DE CHACUN	
mardi, juillet 02, 2019		
mercredi, juillet 03, 2019		
jeudi, juillet 04, 2019		
vendredi, juillet 05, 2019		
samedi, juillet 06, 2019		
dimanche, juillet 07, 2019		
lundi, juillet 08, 2019	2009/2008 RANDO JOURNEE	
mardi, juillet 09, 2019	2007/2006 RANDO JOURNEE	
mercredi, juillet 10, 2019	2005/2004 RANDO JOURNEE	
jeudi, juillet 11, 2019	2006 VTT	
vendredi, juillet 12, 2019	GROUPE DISTRICT VTT	
samedi, juillet 13, 2019		
dimanche, juillet 14, 2019		
lundi, juillet 15, 2019	2004/2005 footing vitesse proprie	2006 footing RM
mardi, juillet 16, 2019	2009 footing RM Sport CO	2008 Footing RM Sport Co
mercredi, juillet 17, 2019	2006 Roller RM	2007 Footing RM Sport co
jeudi, juillet 18, 2019	2008 Roller RM	2004/2005 roller muscu
vendredi, juillet 19, 2019	GROUPE DISTRICT VTT	2007 Roller RM
samedi, juillet 20, 2019		
dimanche, juillet 21, 2019		
lundi, juillet 22, 2019	2004/2005 footing vitesse proprie	2006 footing RM
mardi, juillet 23, 2019	2009 footing RM Sport CO	2008 Footing RM Sport Co
mercredi, juillet 24, 2019	2006 Roller RM	2007 Footing RM Sport co
jeudi, juillet 25, 2019	2008 Roller RM	2004/2005 roller muscu
vendredi, juillet 26, 2019	GROUPE DISTRICT VTT	2007
samedi, juillet 27, 2019		
dimanche, juillet 28, 2019		
lundi, juillet 29, 2019	Groupe DISTRICT sur sélection / BELCIN	
mardi, juillet 30, 2019		
mercredi, juillet 31, 2019		
jeudi, août 01, 2019		
vendredi, août 02, 2019		
samedi, août 03, 2019		
dimanche, août 04, 2019		

lundi, août 05, 2019	2004/2005 footing vitesse proprie	2006 footing RM
mardi, août 06, 2019	2009 footing RM Sport CO	2008 Footing RM Sport Co
mercredi, août 07, 2019	2006 Roller RM	2007 Footing RM Sport co
jeudi, août 08, 2019	2008 Roller RM	2004/2005 roller muscu
vendredi, août 09, 2019	GROUPE DISTRICT VTT	2007
samedi, août 10, 2019		
dimanche, août 11, 2019		
lundi, août 12, 2019	2004/2005 footing vitesse proprie	2006 footing RM
mardi, août 13, 2019	2009 footing RM Sport CO	2008 Footing RM Sport Co
mercredi, août 14, 2019	2006 Roller RM	2007 Footing RM Sport co
jeudi, août 15, 2019		
vendredi, août 16, 2019	GROUPE DISTRICT VTT	2007
samedi, août 17, 2019		
dimanche, août 18, 2019		
lundi, août 19, 2019	2009/2008 Rando	
mardi, août 20, 2019	GROUPE DISTRICT	
mercredi, août 21, 2019	2004/2005 muscu RM	
jeudi, août 22, 2019	2006/2007 RM FOOTING	
vendredi, août 23, 2019	Bélier, pensez à vous inscrire	
samedi, août 24, 2019		
dimanche, août 25, 2019		
lundi, août 26, 2019		
mardi, août 27, 2019		
mercredi, août 28, 2019		
jeudi, août 29, 2019		
vendredi, août 30, 2019		
samedi, août 31, 2019		

Informations concernant les entrainements d'été :

Groupe DISTRICT : jeunes sélectionnés nés en 2004, 2005 et 2006

Pour les rando à la journée : RDV à **8h00** au club avec pique nique et eau en quantité suffisante, bonnes baskets, chaussettes de rechange, crème solaire, casquette et bon sac à dos. **RETOUR 15h30**

Pour les sorties VTT : RDV à **9h00** au club avec pique nique et eau en quantité suffisante, prévoir un VTT état de fonctionnement optimal, nécessaire de réparation (chambre à air, pompe et démonte pneu), casque et gants. **RETOUR 16h00**

Les autres entrainements sont à la demi journée avec un début à 9h00 FIN à 12h ET pour l'après midi 14h FIN à 16h30. Prévoir un casse croûte pour le midi, tenue adaptée et un porte gourde (obligatoire) et T-shirt de rechange.

Nous vous rappelons de bien vouloir prévenir les entraineurs en cas d'absence.