

PROGRAMME ÉTÉ 2020 fond

date	matin	après-midi	soir
mercredi, juillet 01, 2020	programme en fonction des libertés de chacun.		
jeudi, juillet 02, 2020			
vendredi, juillet 03, 2020			
samedi, juillet 04, 2020			
dimanche, juillet 05, 2020			
lundi, juillet 06, 2020	2008 RANDO JOURNEE		
mardi, juillet 07, 2020	2006/2007/2005 ski roue journee		
mercredi, juillet 08, 2020	2009/2010 RANDO JOURNEE		
jeudi, juillet 09, 2020	2008 VTT	2004/2005 footing muscu	TIR 50 M
vendredi, juillet 10, 2020	GRUPE DISTRICT VTT 2007/2006/2005	2008 ski roue	
samedi, juillet 11, 2020			
dimanche, juillet 12, 2020			
lundi, juillet 13, 2020	2006/2007/2005 ski roue journee		
mardi, juillet 14, 2020			
mercredi, juillet 15, 2020	2009/2010	2008 Footing RM Sport Co	
jeudi, juillet 16, 2020	2007 ski roue RM	2004/2005 footing muscu	TIR 50 M
vendredi, juillet 17, 2020	GRUPE DISTRICT VTT 2007/2006/2005	2008 ski roue	
samedi, juillet 18, 2020			
dimanche, juillet 19, 2020			
lundi, juillet 20, 2020	2008 Footing RM Sport Co	2009/2010	2004 /2005 fond stade
mardi, juillet 21, 2020	2006/2007/2005 ski roue journee		
mercredi, juillet 22, 2020	2008 ski roue	2007 Footing RM Sport co	
jeudi, juillet 23, 2020	2009/2010	2004/2005 footing muscu	TIR 50 M
vendredi, juillet 24, 2020	GRUPE DISTRICT VTT	2008 vtt	
samedi, juillet 25, 2020			
dimanche, juillet 26, 2020			
lundi, juillet 27, 2020			
mardi, juillet 28, 2020			
mercredi, juillet 29, 2020			
jeudi, juillet 30, 2020			
vendredi, juillet 31, 2020			
samedi, août 01, 2020			
dimanche, août 02, 2020			
lundi, août 03, 2020	2009/2010	2008 Footing RM Sport Co	
mardi, août 04, 2020	2008 VTT	2006/2005/2004	TIR 50 M
mercredi, août 05, 2020	2007 ski roue RM	2006/2005/2004	
jeudi, août 06, 2020	2008 ski roue RM	2009/2010	
vendredi, août 07, 2020	GRUPE DISTRICT VTT vitesse		
samedi, août 08, 2020			
dimanche, août 09, 2020			
lundi, août 10, 2020	2007	2009/2010	2004 /2005 fond stade
mardi, août 11, 2020	2006/2007/2005 ski roue journee		
mercredi, août 12, 2020	2008 Footing RM Sport Co	2009/2010	
jeudi, août 13, 2020	2008/2007	2004/2005 2006 muscu	TIR 50 M
vendredi, août 14, 2020	GRUPE DISTRICT VTT	2008	
samedi, août 15, 2020			
dimanche, août 16, 2020			
lundi, août 17, 2020	2009/2010		TIR 50 M
mardi, août 18, 2020	2006/2007/2005 ski roue journee		
mercredi, août 19, 2020	2007	2009/2010	
jeudi, août 20, 2020	2008 ski roue la feclaz		
vendredi, août 21, 2020	Bélier, pensez à vous inscrire		
samedi, août 22, 2020			
dimanche, août 23, 2020			
lundi, août 24, 2020			
mardi, août 25, 2020			
mercredi, août 26, 2020	2009/2010	2007	
jeudi, août 27, 2020	2008 ski roue la feclaz		
vendredi, août 28, 2020	2006/2007/2005 ski roue journee		
samedi, août 29, 2020			
dimanche, août 30, 2020			
lundi, août 31, 2020			

Informations concernant les entrainements d'été :

Groupe DISTRICT : jeunes 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 16 h 00

Les autres entrainements sont à la demi journée avec un début à 9 H FIN A 12 H ET pour l'après midi 14H FIN à 16 h 30. 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.