

Octobre

Date	lieux	heures	Activités		Matériel	Coach	Remarque	
mer. 1 oct.	La Fleclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesse	Skis roue skate		/	
ven. 3 oct.	Autrans		Départ Championnat de France					
sam. 4 oct.	Autrans		Championnats de France d'été - 4 & 5 octobre					
dim. 5 oct.	Autrans		Organisateur : US Autrans					
mer. 8 oct.	Le montcel	14h-17h	Montée de col classique	Aérobic	Classique			
sam. 11 oct.	La Fléclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	Seuil	Ski roues skate			
sam. 11 oct.	La Fléclaz	13h30-16h30	Muscu/gainage /CAP		Chaussures de sports			
mer. 15 oct.	La Fléclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesses	Skis roues skate			
sam. 18 oct.	La Fléclaz		Summer 2 -LA FECLAZ					
dim. 19 oct.	La Fléclaz		Summer 2 -LA FECLAZ					
mar. 21 oct.	Lescheraines	14h-16h30	Muscu/gainage/CAP/Sport co		Chaussures de sports		Vacance	
mer. 22 oct.	Lescheraines	Matin	Aérobic autonomie	Libre	Libre	Autonomie	Vacance	
mer. 22 oct.	St François	14h-17h	CAP/Biathlon	DT controle	Chaussures de sports/Bâtons		Vacance	
jeu. 23 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	1'/1'	Skis roues skate		Vacance	
sam. 25 oct.	La Féclaz	9h-12h	Skating/Biathlon	Chrono	skis roues skate		Vacance	
sam. 25 oct.	La Féclaz	La Féclaz	13h30-16h30	Classique	Aérobic/Récupération	Classique		
mar. 28 oct.	Lescheraines	9h-12h	Muscu/gainage/CAP/Sport co	Muscu/Vitesse	Chaussures de sports		Vacance	
mer. 29 oct.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Seuil	Ski roues skate		Vacance	
Ven. 31	La Féclaz	9h-13h	Classique/Biathlon	Train séparé/ Aérobic	Skis classique		Vacance	
	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée		Vacance	