

# Janvier

Date	lieux	heures	Activités	Contenu	Matériel	Coach	Remarque
ven. 2 janv.	La Féclaz	9h30-12h	Skating/Biathlon	Seuil	Skis Skate		Vacances
ven. 2 janv.	La Féclaz	13h30-15h30	Classique	Train séparé	Skis Classique		Vacances
sam. 3 janv.	La Féclaz	9h30-12h	Classique	Technique	Skis Classique		Vacances
sam. 3 janv.	La Féclaz	13h30-15h30	Skating/Biathlon	Vitesses	Skis Skate		Vacances
mar. 6 janv.	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Aérobie/technique	skis skate	Corentin	u13/2 uniquement
mer. 7 janv.	St François	14h-16h30	Classique	Aérobie	Skis Classique		
sam. 10 janv.	Bessans	/	Marathon de bessans	Marathon de bessans	skis skate		
mar. 13 janv.		Pas de séance	Pas de séance	Pas de séance	/		
mer. 14 janv.	St François	14h-16h30	Skating/Biathlon	Aérobie technique	Skis skate		
sam. 17 janv.	Le Revard	/	17-janv.-26 FOND Trophée du Beaufort 3 Le Revard U13+ Indiv CL		skis classique		
mar. 20 janv.	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Aérobie/technique/Traîn sép'	skis skate		u13/2 uniquement
mer. 21 janv.	St François	14h-16h30	Skating/Biathlon	Vitesses Poules montée/Descente	skis skate		
sam. 24 janv.	St François	9h30-12h	Classique /Biathlon	Décrassage/technique	skis classique		
dim. 25 janv.			25-janv.-26 FOND Trophée du Beaufort 4 Peisey U13+ Sprint L		skis skate		
mar. 27 janv.	Lescheraines	16h30-19h	Skating	Technique/ vitesses	skis skate		Semaine de décharge
mer. 28 janv.	St François	14h-16h30	Classique/Biathlon	Aérobie/technique/Traîn sép'	Skis Classique		Semaine de décharge
sam. 31 janv.	St François	9h30-12h	Skating	Aérobie/technique	skis skate		Semaine de décharge