

Janvier

Date	lieux	heures	Activités	Contenu	Matériel	Coach	Remarque
mer. 7 janv.	St François	14h-16h	Classique	Technique+ aérobie	Skis Classique		
mer. 14 janv.	St François	13h-16h	Croet étape 1	Croet étape 1	Skis Classique		
mer. 21 janv.	St François	14h-16h	Skating/Biathlon	Biathlon + skating	skis classique		
mer. 28 janv.	St François	14h-16h	Skating/Biathlon	Vitesses Poules montée/Descente	skis skate		