

Août

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h
mar. 11 août	Vanoise	7h-17h	Randonnée	Aérobic longue	Baskets	Coco	Lac des vaches	5
mer. 12 août	La Féclaz	9h-12h	Biathlon/Gainage/CAP	Aérobic/Tir	Ski roue	Coco		3
ven. 14 août	St François	9h-12h	VTT	Aérobic	VTT	Pierre		3
mer. 19 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Pierre		4
jeu. 20 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Pierre		4
ven. 21 août	Vercors	//	Stage Aout	Stage		Pierre		4
lun. 24 août	La Féclaz	9h-12h	Biathlon/Ski roue	Aérobic /Tir		Pierre		3
mer. 26 août	Bourget du lac	9h-17h	Canoë/vélo	Aérobic/endurance de force	Vélo	Pierre		5
								31