Octobre

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	h	
sam. 3 oct.	La Féclaz	9h30-12h	Classique technique	Aérobie technique	Skis roues classique	Pierre		2,5	
mar. 6 oct.	Pas de séances club	Pas de séances club	Pas de séances club	Pas de séances club	Pas de séances club	Coco	U13/2 Uniquement		
mer. 7 oct.	La Féclaz	14h-16h30	Skating Biathlon	Technique + Vitesses x6	Skis classiques	Nina		2,5	
sam. 10 oct.	Arêches-Beaufort	Arêches-Beaufort : SBT Kid	Arêches-Beaufort : SBT Kids	Arêches-Beaufort : SBT Kids	Arêches-Beaufort : SBT Kids	Pierre	Challenge national U15 Haut Jura Ski - 10 et 11 octobre	2,5	
mar. 13 oct.	Lescheraines	16h30-19h	CAP/ Sport co	//	Baskets	Coco	U13/2 Uniquemer	2,5	
mer. 14 oct.	La Féclaz	14h-16h30	Trail bâtons	Aérobie/ technique bâtons	Baskets + Bâtons	Nina	Croix du nivolet	2,5	
sam. 17 oct.	La Féclaz	9h30-12h	Skating /Biathlon	seuil 2x5' + technique	Skis roues skate	Pierre		2,5	V
mar. 20 oct.	La Féclaz	9h30-12h	Technique Classique	//	Baskets	Flo		2,5	V
mer. 21 oct.	Lescheraines	14h-16h30	Circuit muscu/ Sport co	Muscu/ base athlé	Basket	Flo		2,5	V
sam. 24 oct.	La Féclaz	9h30-12h	VTT	Vitesses X8	VTT	Pierre		2,5	V
mar. 27 oct.	La Féclaz	9h30-12h	CAP/ Sport co	Base athlé + relais 2x[4x30"/30"]	Baskets	Pierre		2,5	V
mer. 28 oct.	Plateau Sud	14h-16h30	Trail bâtons + Sport co	Aérobie	Baskets	Pierre		2,5	V
ven. 30 oct.		9h-12h	Chrono ski roue skate	Chrono		Pierre		2	V
sam. 31 oct.	La Féclaz	9h30-12h	Classique	Technique + Vitesses	Skis roues Classique	Pierre		2,5	V
								32	V