

Entraînements Ski & Sport
Autres

| SEPT. | | Matin | Ap-m |
|-------|----|---------------------------|-----------|
| Lu | 1 | | |
| Ma | 2 | | |
| Me | 3 | | |
| Je | 4 | | |
| Ve | 5 | | |
| Sa | 6 | Sport Raf | |
| Di | 7 | | |
| Lu | 8 | | |
| Ma | 9 | | |
| Me | 10 | | Sport Raf |
| Je | 11 | | |
| Ve | 12 | | |
| Sa | 13 | Sport Raf | |
| Di | 14 | | |
| Lu | 15 | | |
| Ma | 16 | | |
| Me | 17 | | Sport Raf |
| Je | 18 | | |
| Ve | 19 | | |
| Sa | 20 | | |
| Di | 21 | Promo Verte Pralognan Raf | |
| Lu | 22 | | |
| Ma | 23 | | |
| Me | 24 | | Sport Raf |
| Je | 25 | | |
| Ve | 26 | | |
| Sa | 27 | | |
| DI | 28 | | |
| Lu | 29 | | |
| Ma | 30 | | |

| OCT. | | Matin | Ap-m |
|------|----|--|-----------|
| Me | 1 | | Sport Raf |
| Je | 2 | | |
| Ve | 3 | | |
| Sa | 4 | Mise en place Filets Stade ? | |
| Di | 5 | | |
| Lu | 6 | | |
| Ma | 7 | | |
| Me | 8 | | Sport Raf |
| Je | 9 | | |
| Ve | 10 | | |
| Sa | 11 | Mise en place Filets Stade ? | |
| Di | 12 | | |
| Lu | 13 | | |
| Ma | 14 | | |
| Me | 15 | | Sport Raf |
| Je | 16 | | |
| Ve | 17 | | |
| Sa | 18 | | |
| Di | 19 | | |
| Lu | 20 | | |
| Ma | 21 | Stage ski Tignes aller - retour tous les jours Raf | |
| Me | 22 | | |
| Je | 23 | | |
| Ve | 24 | | |
| Sa | 25 | | |
| Di | 26 | | |
| Lu | 27 | | |
| Ma | 28 | | |
| Me | 29 | | |
| Je | 30 | | |
| Ve | 31 | | |

| NOV. | | Matin | Ap-m |
|------|----|---|-----------|
| Sa | 1 | Ski Tignes Raf | |
| Di | 2 | | |
| Lu | 3 | | |
| Ma | 4 | | |
| Me | 5 | | Sport Raf |
| Je | 6 | | |
| Ve | 7 | | |
| Sa | 8 | | |
| Di | 9 | Ski Tignes Raf | |
| Lu | 10 | | |
| Ma | 11 | | |
| Me | 12 | | Sport Raf |
| Je | 13 | | |
| Ve | 14 | | |
| Sa | 15 | Ski Tignes Raf | |
| Di | 16 | | |
| Lu | 17 | | |
| Ma | 18 | | |
| Me | 19 | | Sport Raf |
| Je | 20 | | |
| Ve | 21 | | |
| Sa | 22 | | |
| Di | 23 | Ski Tignes Raf | |
| Lu | 24 | Stage ski Tignes ou Val-Thorens Aller retour tous les jours Raf | |
| Ma | 25 | | |
| Me | 26 | | |
| Je | 27 | | |
| Ve | 28 | | |
| Sa | 29 | Ski Tignes Raf | |
| Di | 30 | | |

| DEC. | | Matin | Ap-m |
|------|----|--|---------------|
| Lu | 1 | | |
| Ma | 2 | | |
| Me | 3 | | Sport Raf |
| Je | 4 | | |
| Ve | 5 | | |
| Sa | 6 | | |
| Di | 7 | Ski Tignes ou Courch Raf | |
| Lu | 8 | | |
| Ma | 9 | | Ski Pralo Raf |
| Me | 10 | | Ski Pralo Raf |
| Je | 11 | | |
| Ve | 12 | | |
| Sa | 13 | | ARVA A-F |
| Di | 14 | | |
| Lu | 15 | | |
| Ma | 16 | | Ski Pralo Raf |
| Me | 17 | | Ski Pralo Raf |
| Je | 18 | | |
| Ve | 19 | | |
| Sa | 20 | Ski Champagny A-F | |
| Di | 21 | Voir planning hiver disponible en novembre | |
| Lu | 22 | | |
| Ma | 23 | | |
| Me | 24 | | |
| Je | 25 | | |
| Ve | 26 | | |
| Sa | 27 | | |
| Ve | 28 | | |
| Sa | 29 | | |
| Di | 30 | | |
| Lu | 31 | | |

Sport

Ski

Section sport Collège Bozel

Autres

Informations divers :

Composition du groupe U12 (9 coureurs) : Inès DECUGIS; Loukya TURPIN; Marie PLANCON; Camille MERANDON; Tristan SOUAMES; Noémie HOTE; Léon GIRAUD; Lorenzo ZANGERL; Yoni FABE.

Horaires divers :

Sport : **Matin 9h ou Après-midi 14h** au stade de foot ou à la salle des fêtes selon météo;
Fin vers 11h30 pour le matin et vers 16h30 l'après-midi.

Ski : A voir avec l'entraîneur selon les périodes.

Mise en place filets : **9h** devant le ski club; Fin vers 12h30.

ARVA : **14h** devant le ski club en tenue de ski; Fin vers 17h

Les familles ou les coureurs ont l'obligation de **prévenir l'entraîneur en cas d'absence.**

Ce planning est donné à titre indicatif, il peut être modifié selon les conditions météorologiques et nivologiques.

[Entraîneur, Raphaël : 06.62.24.02.64.](tel:06.62.24.02.64) / raphruffier@hotmail.fr

[Entraîneur responsable du groupe à partir de l'ARVA, Anne-Flore : 06.77.08.96.85.](tel:06.77.08.96.85)

Raf

