

### Entrainements Ski & Sport Autres

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

OCT.		Matin	Ap-m
Sa	1		
Di	2		
Lu	3		
Ma	4		
Me	5		
Je	6		
Ve	7		
Sa	8		
Di	9		
Lu	10		
Ma	11		
Me	12		
Je	13		
Ve	14		
Sa	15		
Di	16		
Lu	17		
Ma	18		
Me	19		
Je	20		
Ve	21		
Sa	22		
Di	23		
Lu	24	Ski Tignes	
Ma	25		
Me	26		
Je	27		
Ve	28		
Sa	29		
Di	30		
Lu	31		

NOV.		Matin	Ap-m
Ma	1		
Me	2		
Je	3		
Ve	4		
Sa	5	Ski Tignes	
Di	6		
Lu	7		
Ma	8		
Me	9		
Je	10		
Ve	11		
Sa	12		
Di	13		
Lu	14		
Ma	15		
Me	16		
Je	17		
Ve	18		
Sa	19		
Di	20	Ski Tignes	
Lu	21		
Ma	22		
Me	23		
Je	24		
Ve	25		
Sa	26		
Di	27		
Lu	28		
Ma	29		
Me	30		

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

Possibilité de ski

Autres

## **Informations divers :**

**Composition du groupe Grand-Prix (10 coureurs) :** **U21 :** Quentin RUFFIER DES AIMES; Arthur RUDY; Bastien AUBRY; Constance BOUQUEREL. **U18 :** Noéline RUFFIER DES AIMES; Basile CHERMETTE; Nathan RADAT; Thomas AUBRY. **U16 :** Camille DECUGIS; Zoé SILAN.

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

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. / [raphruffier@hotmail.fr](mailto:raphruffier@hotmail.fr)**

**Raf**