

PROGRAMME ETE 2025 CS MANIGOD

JUILLET				AOUT			
Lu	30	U14 9h 12h Roller + RM		Ve	1	U16 U14 9h-12h Bike and Run	
Ma	1	U14 8h - 16h Rando		Sa	2		
Me	2	U16 9h 12h VTT	VTT U14 13h30 - 16h30	Di	3		
Je	3	U16 U14 9h-12h Vitesse/ sport Co		Lu	4		Muscu 2011
Ve	4	COURSE VTT ANNECY 2010 à 2012		Ma	5	U16 8h - 16h VTT	
Sa	5	COURSE VTT GRAND BO 2010 à 2012		Me	6	8h - 16h Rando	
Di	6			Je	7	U16 U14 9h - 11h30 street h	U12 13h30- 16h VTT
Lu	7	U12 8h - 16h Randonnée	Mucu 2011	Ve	8	U16- U14 8h - 12h KV	
Ma	8	U16 Raide bivouac (selection)		Sa	9		
Me	9			Di	10	Fête sous l'aiguille Manigod	
Je	10	VTT U14 9h - 12h	U12 13h30- 16h VTT	Lu	11		Muscu 2011 District
Ve	11	TOURNOIS FOOT ARAVIS U14-U16		Ma	12	U12 8h - 16h Randonnée	
Sa	12	COURSE VTT CLUSAZ 2010 2011 2012		Me	13	U10 randonnée 8h 15h	
Di	13			Je	14	U16 U14 9h-12h roller	
Lu	14	Férié		Ve	15	Férié	
Ma	15	U16 Via Ferrata (2011) 5 le matin + 5 l'après-midi		Sa	16		
Me	16	U12 8h - 12h VTT	U16 Vitesse + Renfo	Di	17		
Je	17	U14 Raide bivouac (selection)		Lu	18	U12 9h 12h Triathlon	Muscu 2011 District
Ve	18			Ma	19	U16+U14 9h - 12h30 Triathlon	
Sa	19	Préparation trail de l'aigle		Me	20		
Di	20	TRAIL DE L'AIGLE		Je	21		
Lu	21	U16 U12 9h-13h gym	Muscu 2011	Ve	22		
Ma	22	U16 U14 9h-13h gym	U16 14h- 16h30 Vitesse	Sa	23		
Me	23	U16 U14 9h-13h gym	U12 14h- 17h VTT	Di	24		
Je	24	U14 U12 9h-13h gym	U14 14h-17h VTT	Lu	25	RENTREE 2011 2012	
Ve	25	U16 U14 9h-13h gym		Ma	26		
Sa	26			Me	27		
Di	27			Je	28		
Lu	28	U16 U14 9h - 11h30 street h	Muscu 2011	Ve	29		
Ma	29	U12 9h 16h VTT		Sa	30		
Me	30	U12 8h 12 Rando	U16 13h30 16h30 Rando	Di	31		
Je	31	U16 9h - 12h VTT	U14 13h30 -16h VTT				
		U16 District					
		U14					
		U12	En cas de très mauvais temps nous risquons de faire du roller sous forme d'atelier au parking souterrain de La Clusaz (+séance vitesse)				

► CE PROGRAMME SERA REVU CHAQUE SEMAINE EN

FONCTION DES CONDITIONS METEO .

- UN MAIL VOUS SERA ENVOYE CHAQUE SEMAINE POUR CONFIRMER LE CONTENU DES SEANCES, DONNER LES HORAIRES ET LIEU DE RDV.

