

Du samedi 19 octobre 2024 au lundi 4 novembre 2024 (reprise des cours).

Planning GT ( 2 eme semaine des vacs )	Baby Tri	J1 ( Mini pousins / pousins )	J2 ( Pupilles )	J3 ( Benjamins )	J4 ( Minimes )	J5 ( Cadets - Juniors )	Adultes Débutants à Confirmés
Lundi 28	REPOS	Nat de 9h à 10h Myriam	Nat de 9h à 10h Guillaume	Nat de 10h à 11h Guillaume	Nat de 10h à 11h Guillaume	Nat de 10h à 11h Guillaume	
		Vélo et CAP 10h/12h Myriam	Cap de 10h30 à 12h Soren	Cap de 11h15 à 12h30 Chris	Cap de 11h15 à 12h30 Guillaume	Cap de 11h15 à 12h30 Guillaume	
			Vélo de 14h à 16h Guillaume	Vélo de 14h à 16h Chris	Vélo de 14h à 16h Julien	Vélo de 14h à 16h Julien	Nat de 18h à 19h30 4L Soren
Mardi 29	REPOS	Nat de 9h à 10h Myriam	Nat de 9h à 10h Guillaume	Nat de 10h à 11h Guillaume	Nat de 10h à 11h Guillaume	Nat de 10h à 11h Guillaume	
		Vélo et CAP 10h/12h Myriam	Cap de 10h30 à 12h Soren	Cap de 11h15 à 12h30 Chris	Cap de 11h15 à 12h30 Guillaume	Cap de 11h15 à 12h30 Guillaume	
			Vélo de 14h à 16h Soren	Vélo de 14h à 16h Chris	Vélo de 14h à 16h Guillaume	Vélo de 14h à 16h Guillaume	
Mercredi 30	REPOS	REPOS	Nat de 9h à 10h Guillaume + Soren	Nat de 10h à 11h Soren	Nat de 10h à 11h Soren	Nat de 10h à 11h Soren	Nat de 10h à 11h Soren
			APREM EXTERIEUR CO + VTT Guillaume + Soren + Julien Retour vers 17h	REPOS TAMPON l'APREM	REPOS TAMPON l'APREM	REPOS TAMPON l'APREM	REPOS TAMPON l'APREM
Jeudi 31	REPOS	REPOS	REPOS	Cap de 10h à 12h Chris	Cap de 10h à 12h Soren	Cap de 10h à 12h Guillaume	
				Nat de 13h à 14h Soren	Nat de 13h à 14h Soren	Nat de 13h à 14h Soren	
Vendredi 1	REPOS	REPOS	REPOS	Nat de 8h30 à 10h Guillaume + Soren	Nat de 8h30 à 10h Guillaume + Soren	Nat de 8h30 à 10h Guillaume + Soren	
				JOURNEE VELO Guillaume + Soren + Encadrants Retour Vers 17h	JOURNEE VELO Guillaume + Soren + Encadrants Retour Vers 17h	JOURNEE VELO Guillaume + Soren + Encadrants Retour Vers 17h	Nat de 19h à 20h 4L Soren
Samedi 2	REPOS	REPOS	REPOS	Nat de 8h30 à 10h Guillaume + Soren	Nat de 8h30 à 10h Guillaume + Soren	Nat de 8h30 à 10h Guillaume + Soren	
				CO de 10h30 à 12h Guillaume + Soren	CO de 10h30 à 12h Guillaume + Soren	CO de 10h30 à 12h Guillaume + Soren	
Dimanche 3							
Référents :	Myriam	Guillaume / Dorothée	Christopher	Guillaume	Guillaume	Guillaume	Julien & Rémy
Téléphone	0611287439	0675118800 / 0663073568	0678591082	0675118800	0675118800	0626873098 / 0621288244	0626873098 / 0621288244
@	mimivb13@gmail.com	guihen707@live.fr / dorothee. guerlus@yahoo.fr	christopher176.joly@laposte.net	guihen707@live.fr	guihen707@live.fr	guihen707@live.fr	jubil59@live.fr / moerman. remy@gmail.com
		Une participation au stage engage l'athlète à partir du Lundi matin jusqu'à la fin de stage de son groupe d'appartenance peu importe les conditions météo et la fatigue accumulée. En cas d'absence merci de prévenir en amont ( ex : rdv médical ... ) Les entrainements seront adaptés en permanence aux conditions météo + retours des athlètes.					
INFOS STAGE	Vérification du vélo + matos de réparation	Vérification du vélo + matos de réparation	Vérification du vélo + matos de réparation	Vérification du vélo + matos de réparation	Vérification du vélo + matos de réparation	Vérification du vélo + matos de réparation	Entrainement possible avec les jeunes à condition de respecter consigne et évolution du groupe.
	Boisson Nrj + Barres NRJ	Boisson Nrj + Barres NRJ	Boisson Nrj + Barres NRJ	Boisson Nrj + Barres NRJ	Boisson Nrj + Barres NRJ	Boisson Nrj + Barres NRJ	
	Parents encadrants WELCOME !	Repas froid pour le mercredi 30 Parents encadrants WELCOME !	Repas froid pour le vendredi 1 er Parents encadrants WELCOME !	Repas froid pour le vendredi 1 er Parents encadrants WELCOME !	Repas froid pour le vendredi 1 er Parents encadrants WELCOME !	Repas froid pour le vendredi 1 er Parents encadrants WELCOME !	
		Paire de palmes type zoomer	Paire de palmes type zoomer	Paire de palmes type zoomer + tuba	Paire de palmes type zoomer + tuba	Paire de palmes type zoomer + tuba	