Votre 1er entrainement de la saison

U12 & en dessous

Rassemblement collectif à la patinoire à 14H00 avec les parents

Prendre basket jogging

- Explication du fonctionnement du groupe
- Administratif avec les parents
- Verif matos skis, chaussures, casques, dorsales
- Apprentissage échauffement

U14

Rassemblement collectif à la patinoire à 14H00

Au chalet du ski club à 14H00

- Administratif
- Verif matos skis, chaussures, casques, dorsales pour ceux qui ont des doutes
- Briefing avec entraineur et passage en revue du calendrier

U16 & +

Rassemblement collectif à la patinoire à 9H00

Prendre basket jogging

- Explication du fonctionnement des groupes
- Administratif
- Verif matos skis, chaussures, casques, dorsales
- Briefing avec entraineurs et passage en revue du calendrier
- Discutions sur les objectifs
- Apprentissage échauffement

On vous tient au courant (toutes catés) des programmes en fonction de la neige ou pas ce samedi