

PROGRAMME MINIMES ETE 2010

juin		Juillet		août		septembre					
M	1	J	1	ski Tignes	D	1	M	1			
M	2	V	2	ski Tignes	L	2	J	2			
J	3	S	3		M	3	V	3			
V	4	D	4		M	4	S	4			
S	5	L	5	ski Val D'isère	J	5	D	5			
D	6	M	6	ski Tignes	V	6	L	6			
L	7	M	7	ski Tignes	S	7	M	7			
M	8	J	8	ski Tignes	D	8	la V JAY (vtt)	M	8		
M	9	tests physique	V	9	L	9	Stage	J	9		
J	10	S	10	Teenag' game	M	10	Préparation	V	10		
V	11	D	11		M	11	Physique	S	11	SPORT CLUB	
S	12	L	12	TOUR DES BELLEVILLE	J	12		D	12		
D	13	M	13			V	13		L	13	
L	14	M	14			S	14		M	14	
M	15	dep am	J		15	D	15	dep matin	M	15	tests physique
M	16	SKI 2 alpes	V	16	L	16	ski Amnéville	J	16		
J	17	SKI 2 alpes	S	17	M	17	ski Amnéville	V	17		
V	18	SKI 2 alpes	D	18	M	18	ski Amnéville	S	18	SPORT CLUB	
S	19	SKI 2 alpes	L	19	dep am	J	19	ski Amnéville	D	19	
D	20	SKI 2 alpes	M	20	SKI 2 alpes	V	20	ski Amnéville	L	20	
L	21		M	21	SKI 2 alpes	S	21		M	21	
M	22		J	22	SKI 2 alpes	D	22		M	22	SPORT CLUB
M	23		V	23	SKI 2 alpes	L	23		J	23	
J	24		S	24	SKI 2 alpes	M	24		V	24	
V	25		D	25		M	25		S	25	SPORT CLUB
S	26		L	26		J	26		D	26	
D	27		M	27		V	27		L	27	
L	28	ski Val D'isère	M	28		S	28		M	28	SPORT CLUB
M	29	ski Tignes	J	29		D	29		M	29	
M	30	ski Tignes	V	30		L	30		J	30	
			S	31		M	31				

ENTRAINEUR Bondier jérôme 06 69 69 24 95

Le stage de préparation physique vous sera refacturé 152 Euros la semaine
Les journées de stage ski logées vous seront refacturées 12 euros par jour

PROGRAMME DISPONIBLE SUR www.clubsportsmenuires.com

Sur le site du club une bourse au matériel a été ouverte ,si vous avez des affaires à vendre ou à acheter venez visiter