

Stage Adulte 19 au 20 février :

Ce week-end un petit stage est organisé pour vous licenciés adultes groupe compétition et loisir ! C'est Lilou qui vous encadrera.

C'est l'occasion de passer votre premier gros impact de la saison sur ces 2 jours, les entraînements seront adaptés à tous niveaux.

Certaines séances seront adaptées aux conditions climatiques comme le samedi après-midi : prévoyez votre Home Trainer.

Je vous préviendrai la veille pour fixer le rendez-vous.



	Matin	Midi	Aprém	Fin d'après
Samedi			Rdv 13h30 pour Multi enchaînements au Paarc / ou rdv club pour session HT + renfo	16h-18h Natation Piscine Municipale Séance technique + vitesse
Dimanche	Rdv 9H au club Vélo 2h30 (en fonction conditions climatiques)	Restaurant pour ceux qui veulent	14h-16h Natation Piscine Municipale Séance aéro	16h30 Footing

Lien doodle : [Doodle | Stage Adulte](#)

