



CLUB DES SPORTS DE TIGNES

Saison 2018/2019

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT VACANCES TOUSSAINT 2018

IMPORTANT : PREVENIR REMI EN CAS D'ABSENCE 06.62.12.24.87

GROUPE : U14

		MATIN			APRES-MIDI			FIN DE JOURNEE		
		HEURE	RDV	CONTENU	HEURE	RDV	CONTENU	HEURE	RDV	CONTENU
Samedi	20 octobre	10H-13H	TIGNESPACE	ROLLER HOCKEY / GAINAGE						
Dimanche	21 octobre	10H-13H	TIGNESPACE	ROLLER HOCKEY / CROSS TRAINING	16H-18H	TIGNESPACE	TRAMPO			
Lundi	22 octobre	10H-13H	TIGNESPACE	ROLLER HOCKEY / VITESSE PROPRIO						
Mardi	23 octobre									
Mercredi	31 octobre									
Jeudi	1er novembre				13H30-15H30	TIGNESPACE	ROLLER HOCKEY	SI PAS DE SKI		
Vendredi	2 novembre				13H30-15H30	TIGNESPACE	VITESSE / ATHLE			
Samedi	3 novembre				13H30-15H30	TIGNESPACE	ROLLER HOCKEY			
Dimanche	4 novembre				13H30-15H30	TIGNESPACE	VITESSE / ATHLE			

☞ ATTENTION : ce programme est susceptible d'être modifié.