

Groupes	Cadre A, Cadre B, Partenaires d'entraînement
Lieu	Prémanon / France
Départ	
Date:	Lundi 23.10.2023
Heure:	8h15
Lieu:	Ecole Champ Joly
Entraîneurs	Jean Lambert
mail:	
n° tél:	+41 76 381 94 19
Retour	
Date:	Vendredi 27.10.2023
Heure:	18h environ
Lieu:	Ecole Champ Joly
Programme	Skis à roulettes dans les 2 styles, classique et skating ; Analyse vidéo ; endurance, intensité et force sur les skis à roulettes ; Course à pied ; marche bâton ; condition physique ; etc.
Matériel	Skis dans les 2 styles, casque, gants, lunettes, crème solaire Chaussures de course à pied Tenue de sport (prévoir un coupe-vent pour la pluie et selon météo) Porte-gourde, bâton pour la marche Tapis et petit linge pour la gym et pantoufles Trousse de toilette, linge, maillot de bain Réveil (les téléphones sont confiés à l'entraîneur pour la nuit)
Finances	5 jours CHF 450.-
inclus:	Déplacement, encadrement, logement et repas.
pas inclus:	Prévoir des barres céréales pour les entraînements.
Logement	Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne (Prémanon)
Délai d'inscription	Dimanche 24.09.2023 à 18h00. Merci! <u>En ligne sur www.genevesnowsports.ch</u> Une facture sera générée en ligne à l'inscription. L'inscription est considérée comme définitive à la réception du paiement.