

Groupes	Cadre A, Cadre B, Partenaires d'entraînement
Lieu	Bessans / France
Départ	
Date:	Samedi 25.11.2023
Heure:	07h00
Lieu:	Ecole Champ Joly
Entraîneurs	Grégory Zufferey - Jean Lambert
mail:	
n° tél:	+41 79 941 57 05
Retour	
Date:	Dimanche 26.11.2023
Heure:	19h environ
Lieu:	Ecole Champ Joly
Programme	Skis sur neige dans les 2 styles, classique et skating ; Analyse vidéo ; endurance, intensité et force Conseils et partage
Matériel	Tout le matériel pour le ski dans les 2 styles Chaussures de course à pied Habits de ski de fond, porte-goude, etc. Tapis et petit linge pour la gym et pantoufles Trousse de toilette, linge, <u>maillot de bain</u> Réveil (les téléphones sont confiés à l'entraîneur pour la nuit)
Finances	2 jours CHF 180.-
inclus:	Déplacement, encadrement, logement et repas.
pas inclus:	Prévoir un picnic pour le samedi midi, des barres céréales pour les entraînements.
Logement	La Bessanaise, Bessans/F, https://www.labessanaise.com/
Délai d'inscription	Lundi 20.11.2023 à 20h00. 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.