

<b>Groupes</b>	Cadre A, Cadre B, Partenaires d'entraînement
<b>Lieu</b>	Riale / Val Formazza / Italie
<b>Départ</b>	
Date:	Dimanche 22.02.2025
Heure:	9h30 à confirmer
Lieu:	Ecole Champ Joly
<b>Entraîneurs</b>	<b>Jean Lambert</b>
mail:	
n° tél:	+41 76 381 94 19
<b>Retour</b>	
Date:	Vendredi 27.02.2025
Heure:	18h environ
Lieu:	Ecole Champ Joly
<b>Programme</b>	Technique ski de fond dans les 2 styles, classique et skating ; Analyse vidéo, endurance, intensité et force sur les skis ; Condition physique, fartage, paraffinage, etc.
<b>Matériel</b>	Skis dans les 2 styles, habits de ski, gants, lunettes, crème solaire Chaussures de gym pour la salle Tenue de sport (prévoir pour le froid et pour la pluie) Porte-gourde et montre cardio Tapis, petit linge pour la gym et pantoufles Trousse de toilette, linge, <b>maillot de bain (+ bonnet de bain )</b> Réveil (les téléphones sont confiés à l'entraîneur pour la nuit)
<b>Finances</b>	<b>6 jours CHF 540.-</b>
inclus:	Déplacement, encadrement, logement et repas.
pas inclus:	Prévoir un pique-nique pour le dimanche midi (déplacement)
<b>Logement</b>	Aaltdorf Riale
<b>Délai d'inscription</b>	<b>Dimanche 08.02.2026 à 18h00. Merci!</b> En ligne sur <a href="http://www.genevesnowsports.ch">www.genevesnowsports.ch</a> Une facture sera générée en ligne à l'inscription. L'inscription est considérée comme définitive à la réception du paiement.