

Camp	CAMP 01 - FOND CADRES A et B
Lieu	Villard de Lans Vercors
Date	24.10.19 au 27.10.19

Entraîneur	Jean Lambert
Mail	jean.lambert@genevesnowsports.ch
N° téléphone	+41 76 381 94 19

Rendez-vous de départ	le jeudi 24 octobre
Lieu	Stade du Bout-du-Monde
Heure	environ 8h45, à préciser

Rendez-vous de retour	le dimanche 27 octobre
Lieu	Stade du Bout-du-Monde
Heure	19:00 HEURES ENVIRON

Programme	Condition physique: skis à roulettes, course à pied, marche bâton, renforcement musculaire, piscine, etc.
------------------	---

Matériel	<table> <tr> <td>maillot de bain</td> <td>chaussures de sport</td> </tr> <tr> <td>serviette pour la gym</td> <td>gourde, porte-gourde</td> </tr> <tr> <td>tapis de gym</td> <td>lunettes, casquette, crème solaire</td> </tr> <tr> <td>vêtements de sport</td> <td>ski à roulettes dans les 2 styles</td> </tr> <tr> <td>K-way</td> <td>casque</td> </tr> <tr> <td>petit sac à dos</td> <td>bâtons pour la marche</td> </tr> </table>	maillot de bain	chaussures de sport	serviette pour la gym	gourde, porte-gourde	tapis de gym	lunettes, casquette, crème solaire	vêtements de sport	ski à roulettes dans les 2 styles	K-way	casque	petit sac à dos	bâtons pour la marche
maillot de bain	chaussures de sport												
serviette pour la gym	gourde, porte-gourde												
tapis de gym	lunettes, casquette, crème solaire												
vêtements de sport	ski à roulettes dans les 2 styles												
K-way	casque												
petit sac à dos	bâtons pour la marche												

Finances	Total <u>300 CHF</u> tarif par jour CHF 75.-
	Repas, déplacement, logement compris.

Logement	www.les4montagnes.com
-----------------	--

Inscription	<p>obligatoire</p> <p>En ligne sur www.genevesnowsports.ch</p> <p>Une facture sera générée en ligne à l'inscription.</p> <p>L'inscription est considérée comme définitive à la réception du paiement.</p>
--------------------	--

Remarques	
------------------	--