

Camp	CAMP 02 - FOND CADRES A et B
Lieu	Evolène et Val Ferret (Italie)
Date	08.02.20 au 13.02.20

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

Rendez-vous de départ	Le samedi matin le 8 février
Lieu	Plan-les-Ouates
Heure	à préciser

Rendez-vous de retour	le jeudi 13 février
Lieu	Plan-les-Ouates
Heure	18:00 HEURES ENVIRON

Programme	Technique ski de fond dans les 2 styles, classique et skating. Analyse vidéo. Endurance, intensité et froce sur les skis.
------------------	---

Matériel	sac de couchage vêtements de sport vêtements de rechange K-way chaussures de sport gourde, porte-gourde	lunettes, gants, bonnet, crème solaire skis de fond dans les 2 styles
-----------------	--	--

Finances	Total <u>450 CHF</u> tarif par jour CHF 75.-
	Repas, déplacement, logement compris.

Logement	Locanda Belvedere / Courmayeur / Val Ferret
-----------------	---

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

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