

Groupes Cadre A, Cadre B, Partenaires d'entraînement

Lieu Riale / Val Formazza / Italie

Départ

Date: Jeudi 19.02.2023

Heure: 8h00

Lieu: Ecole Champ Joly

Entraîneurs Jean Lambert

mail:

n° tél: +41 76 381 94 19

Retour

Date: Vendredi 24.02.2023

Heure: 17h environ

Lieu: Ecole Champ Joly

Programme

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

Matériel

Skis dans les 2 styles, habits de ski, gants, lunettes, crème solaire
Tenue de sport (prévoir pour le froid et pour la pluie)
Porte-gourde
Tapis de gym et pantoufles
Trousse de toilette, linge, **maillot de bain** (au cas où)
Réveil (les mobiles sont confiés à l'entraîneur pour la nuit)

Finances

6 jours CHF 540.-

inclus: Déplacement, encadrement, logement et repas.

pas inclus: Prévoir un pique-nique pour le dimanche midi (déplacement)

Logement

Aaltdorf Riale

Délaï d'inscription

Dimanche 12.02.2023 à 18h00. Merci!

[En ligne sur www.genevesnowsports.ch](http://www.genevesnowsports.ch)

Une facture sera générée en ligne à l'inscription.

L'inscription est considérée comme définitive à la réception du paiement.