

## Stage de Toussaint 2017

### U10 et U12 :

**Le 27 avec Annick et Frank :** au foyer début des activités à 10h fin à 17h,  
Matin, Préparation Physique Générale, course à pied, jeux sportifs.  
Après-midi, course d'orientation rallye-photo. Course à pied par équipes avec des lieux à prendre en photo pour valider la course.

**Le 28 avec Maéva et Frank :** au foyer début des activités à 10h fin à 17h,  
Matin, P.P.G. , course à pied, jeux sportifs.  
Après-midi, Bia-Trail.

**Le 29 avec Maéva et Frank :** au foyer début des activités à 10h fin à 17h,  
Rando Revard avec pique-nique (sauf si mauvais temps retour le midi au foyer).

### U14 et+ :

**Le 27 avec Francis et Thibault matin :** La Féclaz début des activités à 10h15 fin à 12h15,  
Ski roue skate et renfo.

**Le 27 après-midi :** Fin des activités au foyer  
P.P.G. Course d'orientation rallye-photo. Course à pied par équipes avec des lieux à prendre en photo pour valider la course.

**Le 28 avec Francis et Thibault matin :** La Féclaz début des activités à 10h15 fin à 12h15 ,  
Ski roue classique distance.

**Le 28 Après-midi :** La Féclaz avec retour au foyer,  
Ski roue skate Technique et renfo.

**Le 29 avec Laurent et Thibault matin :** Fromagerie de Trévignin à 9h40,  
Ski roue classique montée Trévignin > Revard

**Le 29 Après-midi :** au Foyer,  
P.P.G. Bia-Trail.

N'oubliez pas le goûter pour dimanche ! Gâteaux et boissons sont les biens venu.