

Entrainements / groupes

	Kids		Loisir		Pôle Compétition		
Niveaux	Groupe vert	Groupe Jaune	Groupe Bleu	Groupe orange	Groupe rouge	Pre-team xc	Section enduro U15
Année de naissance	2019-2021	2017-2019	2015-2017	2011-2015	Dès u13 Départemental	Dès u13 (2) Regional & CDF	Dès U17 + sur sélection
Entrainements hebdo À ville la grand Période 1 : 02/09 au 14/10 Période 2 : 03/03 au 30/06	Mercredi 13h10-15h		Mercredi 15h10-17h		Mercredi intensité-technique 17h10-19h		Mercredi en option <i>Sur demande en fonction de l'effectif</i>
Encadrants	Loan	Estelle	Loan - Estelle	Loan - Estelle	Estelle	Loan	Estelle
Entrainement TRIAL <i>(sur-cotisation + 80.00€)</i> À ville la grand Période 1 : 04/09 au 25/09 Période 2 : 07/05 au 29/06			Vendredis TRIAL 18h30-20h30				
Encadrants			Loan - Estelle				
Sortie XC / endurance Secteur variable Période 1 : 02/09 au 17/10 Période 2 : 03/04 au 28/06			Samedis 9h30-11h30			Samedis Endurance-technique 9h-11h30 (De février à juin)	Samedis 9h-11h30
			Encadrants bénévoles			Loan	Estelle
PPG hivernal Gymnase ville la Grand Du 04/12/26 au 29/01/26 <i>sur-cotisation + 80.00€)</i>					Vendredi 18h30-20h Développement moteur - renforcement musculaire - running		