

SEANCE DU SAMEDI 18 MAI 2019

TECHNIQUE SUR LE PARCOURS TRAIL DES SAUGEALLES !

Séance ouverte à tous, membres et invités !
Même s'il pleut !

10h30: rendez-vous au Chalet-à-Gobet en tenue et sous le direction des entraîneurs du jour: échauffement jusqu'au refuge des Saugealles.

Possibilité de rejoindre directement le refuge des Saugealles en voiture !

11h00: accueil des invités et retardataires. Entraînement et technique sur le parcours trail des Saugealles.

11h00: 5-10 minutes d'exercices préparatoires avec Patricia au refuge.

12h00: au refuge, boissons offertes par le club et retour au Chalet-à-Gobet.

Renseignements: Raymond Corbaz, 079 531 84 67