




## été 2009 stage 1 poussins 2 ALPES

STAGE 2 Alpes	samedi 20 juin	dimanche 21 juin	lundi 22 juin
ski	ski libre	ski libre	ski libre
thème	équilibre	équilibre	équilibre / fix. Ht du corps
horaires	8h15 / 12h15	8h / 12h30	8h / 12h
pistes			
neige	dure	dure	dure
météo			
prep. Physique	foot + Vitesse	montée Vénosc	initiation roller + luge
prep. Physique	abdo / étirements	abdos + étirements	

entraîneurs:  
Chris + Fish  
hôtel  
Les Alpinistes

Feutrier Marie	Grange Pierrick
Vincent Romane	Michelland Axelle
Magnin Lucille	Kwiatkowski Jody
Michelland Agathe	Leclere Dylan
Lovato Loanne	Lopez Théo
Fivel Noa	Aury Nathan

mardi 23 juin

ski libre

équilibration / fix. Ht du corps

8h / 12h

dure

