



automne 2010 stage 5 Benjamins Tignes

STAGE 5 TIGNES	vendredi 12 novembre	samedi 13 novembre	dimanche 13 novembre
ski	ski libre	GS	GS
thème	équilibre (proprioception)		
horaires	9h15 / 13h15	10h30 / 14h15	8h45 / 12h45
pistes		roselin	roselin
neige	douce/ mouillée	compacte	compacte
météo	neige/ pluie		
prep. Physique	abdos étirements		
prep. Physique			

entraîneur:
Fish
résidence
Odalys
Tignes

Michelland Axelle	Grange Anaïs
Kwiatkowski Jody	Giraud Laura
Fivel Sacha	Lopez Andréa
Silvestre Baptiste	
Ollier simon	