

STAGE 4 Tignes samedi 6 novembre dimanche 7 novembre

ski	ski libre	ski libre
thème	équilibration	équilibration
horaires	8h30 / 13h30	8h30 / 13h30
pistes		
neige	compacte	compacte
météo		
prep. Physique	foot + vitesse	
prep. Physique	abdos / étirements	

entraîneurs:
Bouli + Fish
résidence Odalys
Val Claret
Tignes

Michelland Agathe	Raoust Clothilde
Lovato Loane	Thomasset Estelle
Feutrier Marie	Deruaz Albane
Giraud Elisa	Vincent Romane
Brunet Jean	Jullien guillaume
Aury nathan	Lopez Théo