

Section Randonnée - Saison 2022 - 2023

Planning Cours adultes des mercredis de 20h30 à 21h30

07/09/2022	RENTREE - LIBRE
14/09/2022	POUSSEE
21/09/2022	POUSSEE + LEVER
28/09/2022	VIRAGE + SLALOM + CHASSE NEIGE
05/10/2022	CHASSE NEIGE + EQUILIBRE SUR 1 PIED
12/10/2022	FREINAGES DIVERS
19/10/2022	EQUILIBRE SUR 1 PIED + FREINAGES
26/10/2022	VACANCES REVISIONS - LIBRE
02/11/2022	VACANCES REVISIONS - LIBRE
09/11/2022	VIRAGE + SLALOM + FREINAGES
16/11/2022	INITIATION ROLLER HOCKEY
23/11/2022	CROISES AVANT
30/11/2022	INITIATION FREESTYLE
07/12/2022	EQUILIBRE SUR 1 PIED + BAISSÉ
14/12/2022	ATELIER REVISION TOUS LES THEMES + APERITIF DE FIN D'ANNEE
21/12/2022	Fermeture pour vacances de Noël
28/12/2022	Fermeture pour vacances de Noël
04/01/2023	REVISIONS
11/01/2023	VIRAGE + RETOURNEMENT
18/01/2023	VIRAGES AVEC PIVOT
25/01/2023	RETOURNEMENT + CITRON ARRIERE
01/02/2023	CITRON ARRIERE + MARCHE ARRIERE
08/02/2023	VACANCES REVISIONS - LIBRE
15/02/2023	VACANCES REVISIONS - LIBRE
22/02/2023	MARCHE ARRIERE + CROISES ARRIERE
01/03/2023	REVISIONS ROUES FEDERALES JAUNE ET VERTE
08/03/2023	CROISES ARRIERE + CITRON ARRIERE SUR SLALOM
15/03/2023	SLALOM ARRIERE
22/03/2023	EQUILIBRE SUR 1 PIED EN PRISE DE CARRE + FREINAGE EN T
29/03/2023	INITIATION COURSE
05/04/2023	CHASSE NEIGE ARRIERE
12/04/2023	VACANCES REVISIONS - LIBRE
19/04/2023	VACANCES REVISIONS - LIBRE
26/04/2023	CHASSE NEIGE ARRIERE + T ARRIERE
03/05/2023	EMJAMBEMENT + SAUT
10/05/2023	EQUILIBRE SUR 1 PIED EN PRISE DE CARRE
17/05/2023	REVISION EQUILIBRE 1 PIED + BAISSÉ + CARRE
24/05/2023	REVISION MARCHE ARRIERE + CROISES ARRIERES
31/05/2023	CHASSE NEIGE ARRIERE
07/06/2023	CHASSE NEIGE ARRIERE + T ARRIERE
14/06/2023	FREINAGE SEMI LATERAL + LATERAL
21/06/2023	REVISIONS FREINAGE GENERAL
28/06/2023	REVISIONS LIBRES
05/07/2023	REVISIONS LIBRES - POT FIN D'ANNEE

A noter que ce planning peut être modifié suivant la disponibilité de chaque intervenant