



## Informations générales

### QUOI ?

Entraînements collectifs pour développer vos aptitudes techniques et physiques en trail.

### QUAND ?

11 samedis du 8 avril au 16 septembre

Avril 8,29	Mai 13,27
Juin 24	Juillet 8,22
Août 5,19	Sept 2,16

**MONTAGNE** : 07h00-10h00

**GENEVE** : 10h00-11h30

### OÙ ?

Montagnes et sentiers lémaniques

### POUR QUI ?

Du débutant au traillieur confirmé

### INFORMATIONS INSCRIPTIONS :

[l.bourgeois@sportquest.ch](mailto:l.bourgeois@sportquest.ch)

+41 22 320 65 65

Venez découvrir des contenus thématiques (techniques en descente, fractionné en montée, bâtons, hydratation & nutrition en course...). Ils vous permettront de mieux préparer et planifier votre saison, selon votre objectif.

### PRIX :

Membre SQ : 390.- / Non-Membre SQ : 450.-

**Soit : 24 heures d'entraînements**

