



Séances Trail blanc / Raquettes / Ski de rando / Cross / CTA

QUOI ?

Entraînements collectifs pour découvrir le Cross, le Trail blanc, la rando en Raquette et à Ski.

QUAND ?

7 Entraînements Cross à la frontale

Tous les 2 mardis à 19h

1^{ère} séance : **mardi 8 janvier 2019**

13 CTA* Trail - Running

Tous les Mercredis à partir de 18h30

1^{ère} séance : **mercredi 9 janvier 2019**

3 Sorties en montagne

Trail Blanc, Ski de rando, Raquettes

Séances : **19/01/19 – 10/02/19 – 09/03/19**

Planning détaillé disponible par mail –

Fin de la saison 08/04/18

**CTA : circuit training autonome*

OÙ ?

En montagne - Sentiers lémaniques – Sport Quest

POUR QUI ?

Initiation et perfectionnement

Sport Quest vous propose une découverte et une initiation aux sports d'hiver au travers d'entraînements thématiques, techniques et physiques en montagne et en nature. Partage et plaisir sont les objectifs de cette saison hivernale, pour les débutants et initiés.

PRIX :

Membre SQ : 290.- / Non-Membre SQ : 320.-

Soit : 33 heures d'entraînements sur 23 séances

