


BOOSTEZ VOS PERFORMANCES

BOOST WEEK

STAGE BOOST WEEK : VACANCES D'HIVER 2018

SEMAINE : DU LUNDI 19 AU DIMANCHE 25 FEVRIER 2018

JOUR	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	WEEKEND
DISCIPLINE	RPM	COURSE A PIED	NATATION	NATATION	SORTIES VELO <u>VOIR INFOS</u> <u>FACEBOOK</u>
HORAIRE	20h30 / 21h30	19h00 / 20h15	18h30 / 20h00	18h30 / 20h00	
LIEUX	SALLE  CASTELNAU LE LEZ	STADE PHILLIPIDES MONTPELLIER	PISCINE SUZANNE BERLIOUX	PISCINE SUZANNE BERLIOUX	
SEANCE		Test CaP + Technique	Vitesse & Technique	Endurance & PPI	
MATERIEL	Serviette + Bouteille d'eau	Affaires de course à pied	Matériel natation	Matériel natation	

ATTENTION : RPM limité à 24 inscrits - Places illimitées sur les autres séances