



Stage Adultes Hiver Hauteville (Ain) 8 au 11 février 2019





Stage réservé aux adultes, limité à 30 places

**Pension Complète dans le centre de Hauteville-3S situé à Hauteville-Lompnes (Ain) ,
850 m d'altitude, 4h30 d'Issy-les-Moulineaux**

Natation dans la piscine du centre sportif (bassin de 25 m)

Sorties de ski de fond, raquettes , biathlon et course à pied

Début du stage : vendredi 8 février 2019 (13 h)

Fin du stage : lundi 11 février (14 h)

	Vendredi 8/02	Samedi 9/02	Dimanche 10/02	Lundi 11/02
Matin 1	Trajet aller /arrivée sur le centre à 13h	Natation (7h-9h)	Natation (8h-10h)	Natation (7h-8h)
Matin 2	Réunion d'accueil (13h30)	Course à pied (11h-12h)		Biathlon (10h-12h)
Après-midi	Raquettes ou trail (14h-17h)	Ski de Fond (13h30-17h)	Ski de Fond (11h-16h)	Trajet retour
Soirée	Natation (20h45-22h00)		PPG (18h-19h)	

Tarif : 260 euros

Le prix comprend la pension complète du vendredi 8 février (repas du soir) au lundi 11 février (repas du midi inclus) , le coaching, l'accès piscine, le matériel pour les activités (ski de fond, raquettes, biathlon), le transport entre le centre de Hauteville 3S et le site de ski de fond.

Le transport entre Issy-les-Moulineaux et Hauteville (et retour) est géré par chaque stagiaire et est à sa charge.

Inscription et paiement: avant le 30 novembre 2018 sur MylssyTri/stages