

## Semaine du 16 au 20 nov

**Lundi 16/11 de 16h45 à 18h00**

↪ **Entrainement au gymnase...**

**séance CROSS TRAINING...** 😊💧

**Mercredi 18/11 de 13h00 à 15h00**

↪ **Bike and run (ou run and run 😊)**

**Olympiades au stade** (par équipe de 2, 1 vélo pour 2 si possible...)

😊 **Possibilité de venir aux 2 séances d'entraînement** 😊



**Pas de vestiaires, venir en tenue, gourde personnelle, masque obligatoire** 🧐