

# Mini Stage du Vendredi 17 au 19 Décembre 2010

## Préparation Cross championnats départementaux.

---

- ▶ **Vendredi soir RDV à Vincennes à 18h30**
  - 15km en sous bois.
  - Parcours éclairé, douches et vestiaires gratuits
  
- ▶ **Samedi Matin RDV à 9h30 au Stade Louis Dolly.**
  - 50' de footing
  
- ▶ **Samedi soir RDV à 16h au Stade Louis Dolly.**
  - 10X400m sur piste
  - Douche possible...(à négocier)
  
- ▶ **Dimanche Matin : RDV à 9h00 au stade Louis Dolly.**
  - Départ 9h15 en voiture pour le Parc de Sceaux : 1h30 de footing.
  
- ▶ **Dimanche Soir : RDV à 16h au parc de Choisy le Roi**
  - 50' de footing en terrain Vallonné
  - Retour au stade Louis Dolly pour une petite collation...
  - Douche et vestiaire (à négocier)