

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)