CAMP D'ENTRAÎNEMENT

PRÉ-SAISON SKI DE FOND

DANS LE CADRE DES RENDEZ-VOUS NORDIQUES

NOV 10

CAMP JOUR 1

MORIN-HEIGHTS

15H-17H & 19H-21H

CAMP JOUR 2

MORIN-HEIGHTS

9H-12H & 13H-16H

NOV 11

SIMULATION À SKI

PRÉPARATION PHYSIOLOGIQUE

PRÉPARATION MUSCULAIRE

PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

ENTRAÎNEMENTS SPÉCIFIQUES AU SKI

OUVERT À TOUS,
PARTAGEZ AVEC VOS AMIS !

COÛT POUR LE CAMP
150$

DATE LIMITE: 5 NOVEMBRE

Fondeurs Laurentides
CLUB DE SKI DE FOND

PLUS D'INFORMATIONS: 579-888-2005

fondeurslaurentides.ca/evenement/rendez-vous-nordique