



ALPHA HAUT DE L'ARC

NEWSLETTER MARS / AVRIL 2014

Nouvelles festives

Samedi 19 avril 2014 : Rencontre parents / enfants pour l'école de rugby suivie d'un apéritif
Stade de Pourrières – A partir de 10h00

Dimanche 29 juin 2014 : **Fête du club ALPHA**
Stade La Gardi à Trets – De 10h à 17h **Venez nombreux !**

Nouvelles sportives

RANDONNEE

Jeudi 17 avril : Ascension du Mont Cruvelier (577m) au départ de Super Gémenos



Jeudi 10 avril : Cornillon-Confoux, à deux pas de l'étang de Berre

Jeudi 3 avril : Mont de Luminy

Jeudi 27 mars : Sources de l'Huveaune, site Sylvo-pastoral

Jeudi 20 mars : Mont Julien, appelé aussi Baou de Cadolive

Jeudi 13 mars : Bords de l'Arc au départ du Pont-de-l'Arc à Aix-en-Provence



TRIATHLON

Stage Natation piscine Virginie Dedieu vacances de Pâques

1ère semaine : (Mardi - Mercredi - Jeudi et Vendredi)

(lundi 21 avril - PÂQUES - férié fermé)

mardi 22 et vendredi 25 avril - 12h00 à 14h00 - 1 ligne ;

mercredi 23 et jeudi 24 avril - de 18h00 à 19h30 - 2 lignes ;

2ème semaine : (Lundi - Mardi - Mercredi - Vendredi)

(jeudi 1er mai - toutes les piscines sont FERMEES)

lundi 28, mercredi 30 et le vendredi 2 mai - de 12h00 à 14h00 - 1 ligne ;

mardi 29 avril - de 18h00 à 19h30 - 2 lignes ;

Préparation aux premières compétitions : Mardi 29 avril

Mise en situation en mer avec positionnement des affaires dans le parc à vélo, prise de repères en mer, déplacement du vélo, transitions.

Compétition : Duathlon de Grasse le 20 Avril

ESCALADE

Tous les samedi matin hors vacances scolaires





ALPHA HAUT DE L'ARC

NEWSLETTER MARS / AVRIL 2014

Résultats sportifs

PENTATHLON

Compétition organisée à Trets les 22 et 23 mars 2014

Bravo à tous !

Florian Dugat sélectionné pour participer aux championnats de France.

Compétition organisée à Trets le 12 avril 2014

Bravo à tous !

RUGBY

Tournoi à La Roque d'Anthéron le 29 mars 2014

Bravo aux U11 et aux U13 qui ont gagné le tournoi, chacun dans leur catégorie !



Tournoi à Digne-les-bains le 12 avril 2014

Bravo aux U11 ont fini premier ex-aequo, et aux U13 (en entente avec Gardanne) qui ont une nouvelle fois remporté le tournoi !

RUGBY LOISIRS

Rencontre à Gémenos le 10 avril où ils n'ont pas démerité.