

# Grimpeuses

AILEFROIDE

13-14 juin 2026



Deux jours de grimpe coachée,  
des ateliers, des animations, des  
tables rondes, et une projection



# PROGRAMME

## SAMEDI

- 8H30** Accueil & présentation
- 10H00** Échauffement
- 10H15** Grimpe coachée & ateliers
- 12H15** Pause déjeuner
- 13H30** Grimpe coachée, ateliers & tables rondes
- 17H00** Temps libre
- 18H00** Conférence
- 19H00** Dîner
- 20H30** Projection

## DIMANCHE

- 9H00** Ateliers (course à pied, yoga...)
- 10H00** Échauffement
- 10H30** Grimpe coachée
- 12H00** Pause déjeuner
- 13H00** Grimpe coachée, ateliers & tables rondes
- 16H00** Fin de l'événement