

STAGE DE RENTREE 2017

DATE : 30 août au 1^{er} septembre 2017

LIEU : Maison Des Sports – 42 avenue de l'Europe – 03300 CUSSET

HORAIRE : 10h00 – 12h30 / 14h00 – 17h00

REPAS : **Pas besoin d'apporter de repas, celui-ci est pris en charge par le club**

RESPONSABLES : Pierre FEYDEL (06.78.04.78.96 - pfeydel25@gmail.com)

CADRES et RELANCEURS : Jérémie BETTAREL – Tom BOUSQUET – Lucas SABOT

TARIFS :

- ✧ 50 € pour les licenciés du club + coût de la journée surprise
- ✧ 60 € pour les licenciés extérieurs + coût de la journée surprise

PROGRAMME :

	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENDREDI 1 ^{er}	SAMEDI 2
MATIN 10h00-12h30	Remise en forme + Tennis de table	Remise en forme + Tennis de table	Remise en forme + Tennis de table	JOURNEE SURPRISE
MIDI 12h30-14h00	<i>Repas & temps calme</i>	<i>Repas & temps calme</i>	<i>Repas & temps calme</i>	
APRES-MIDI 14h00-17h00	Tennis de table + séance physique	Tennis de table + séance physique	Tennis de table + séance physique	

APPORTER DES BASKETS D'EXTERIEUR

OBJECTIFS :

- Remise en forme physique
- Travail physique, technique et mental
- Préparation à la nouvelle saison

