

## STAGE DE REPRISE 2022

Pour préparer la prochaine saison, le club est heureux de proposer un stage intensif de reprise « Ping & Nature ». Ce stage est **ouvert à tous les licenciés compétiteurs (jeunes et adultes)**.

### **Dates :**

- ✓ Du lundi 22 au vendredi 26 août 2022 + une journée surprise le samedi 27 août 2022

### **Horaires :**

- ✓ 9h30 – 12h / 13h30 – 17h30

### **Repas :** Repas tiré du sac

### **Programme :**

- ✓ Du Ping et des activités de pleine nature (VTT, course à pied, randonnées, run and bike, koh-lanta...)

### **Matériel à prévoir :**

- ✓ Apporter un vélo et un casque (à renseigner sur le formulaire d'inscription si vous en avez : il pourra être stocké en sécurité toute la semaine)
- ✓ Une bouteille d'eau et une serviette
- ✓ Un sac à dos et une casquette
- ✓ Des chaussures d'extérieur

### **Objectifs :**

- Préparation physique pour la reprise de la saison
- Travail technico-tactique
- Cohésion de groupe

### **Tarifs :**

- ✓ **Licenciés du club :** 15€ par jour ou 60€ les 5 jours
- ✓ **Licenciés extérieurs :** 20€ par jour ou 80€ les 5 jours
- ✓ **Journée surprise :** 20€ ou 10€ si participation à au moins 3 jours de stage

Pour vous inscrire, **un formulaire est disponible sur le site internet du club.**

*Pour toutes questions complémentaires, vous pouvez contacter Pierre FEYDEL ([pfeydel25@gmail.com](mailto:pfeydel25@gmail.com) / 0678047896).*