

STAGE DE RENTREE 2018

DATE : 29 – 30 août 2018 / 31 août (journée surprise)

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

HORAIRE : 9h30 – 12h30 / 14h00 – 17h00

REPAS : **REPAS TIRE DU SAC**

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

CADRES et RELANCEURS : Jérémie BETTAREL – Pierre FEYDEL - Lucas SABOT

TARIFS :

✧ 20 € pour les licenciés du club + coût de la journée surprise

PROGRAMME :

	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
MATIN 9h30-12h30	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>	
APRES-MIDI 14h00-17h00	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

