



Stage de la Toussaint

De 9h à 16h, pique nique individuel à prévoir.

Mardi 2 Novembre : Benjamins/Minimes (2010 et +)

- Initiation Perche
- Travail technique de course
- Intervention d'une diététicienne
- Préparation/initiation cross

Mercredi 3 Novembre : Benjamin/Minime (2010 et +)

- Préparation Physique Générale
- Run & bike
- Perfectionnement lancers
- Perfectionnement sauts

Jeudi 4 Novembre : Poussins

- Activités multi-sports
- Préparation Pass'athlé

Vendredi 5 Novembre : Benjamin/Minime (2010 et +)

- Travail technique de départ
- Préparation Cross & relais
- Perfectionnement sauts

Benjamin/Minime

Participation sur minimum 2 journées :

- 25€ les 2 jours
- 30€ les 3 jours

> max 30 personnes

Poussin:

15€ la journée

> max 30 personnes

Accord à retourner au plus tard le 21 Octobre (poussin) et 22 octobre (Benjamin/minime) octobre, avec le chèque à l'ordre de l'ASF athlétisme:

Nom..... Prénom.....

Numéro de licence.....

Veillez cocher les 2 ou 3 dates (1 si poussin) de participation :

Mardi 2 Novembre

Mercredi 3 Novembre

Jeudi 4 Novembre (Poussin Uniquement)

Vendredi 5 Novembre

Signature

Attention ! Places limitées

Stade du Moulin à Vent