

DE 10H À 16H

GYMNASE PIERRE JOANNON À SAINT-CHAMOND

CE STAGE EST ENCADRÉ PAR LES SALARIÉS TECHNIQUES
ET ENTRAÎNEURS DU CLUB.

L'ACCUEIL SE FAIT À PARTIR DE 9H30 POUR UN DÉBUT
DE SÉANCE À 10H.

PROGRAMME DU STAGE :

- DU TRAVAIL INDIVIDUEL SPÉCIFIQUE AU POSTE
 - DES SÉANCES À THÈMES
 - DES JEUX DE COHÉSION
- UNE ACTIVITÉ PLEINE NATURE*
- DES ANIMATIONS

* ATTENTION : SUIVANT LA MÉTÉO LE PROGRAMME PEUT ÉVOLUER

OBJECTIFS DU STAGE :

- PRÉPARATION DE SAISON
- REMISE EN FORME INDIVIDUELLE
- PRÉPARER LA COHÉSION DES PROCHAINS COLLECTIFS

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :
PRÉNOM :
DATE DE NAISSANCE : / /
CLUB :
EMAIL :

PARTICIPERA AU STAGE DE REPRISE MIXTE :

DU LUNDI 22 AU VENDREDI 26 AOÛT 2022

POUR UN MONTANT DE 70 €

LE RÉGLEMENT SE FERA SUR PLACE

PENSEZ À :

- ORGANISER LES TRANSPORTS AVEC LES COPINES/COPAINS
- APPORTER UN CASSE-CROÛTE, UN GOÛTER ET UNE BOUTEILLE D'EAU
 - AMENER UNE PAIRE DE CLAQUETTES POUR AÉRER
LES PIEDS ENTRE LES SÉANCES
- APPORTER DES BASKETS INTÉRIEUR ET D'AUTRES POUR L'EXTÉRIEUR
- APPORTER SON MAILLOT DE BAIN, SERVIETTE ET GEL DOUCHE

PRÉ-INSCRIPTION EN LIGNE À FAIRE AVANT LE 20 AOÛT 2022 :

RDV SUR LE WWW.SCHPG-HANDBALL.FR
RUBRIQUE JEUNE&FORMATION/PERFECTIONNEMENT/STAGE REPRISE

BIEN RAMENER LE BULLETIN D'INSCRIPTION, AUTORISATION ET PAIEMENT
LE 1ER JOUR DU STAGE

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS CONTACTER :
QUENTIN MURAND AU 06.38.17.86.34