Stage d'Aviron (gratuit) organisé par le C.A.C

Du 03 au 06 mars 2015

Le but de ce stage est de préparer le passage des brevets de bronze et d'argent pour les nouveaux inscrits qui ne l'ont pas encore, ainsi que de préparer le brevet d'or (passage aux vacances de printemps).

Ce stage permettra d'effectuer les kilomètres nécessaires à une acquisition technique et d'obtenir une endurance suffisante pour la pratique de notre sport en compétition, et de préparer les premières régates.

REPAS

Chacun est libre de rester déjeuner sur place ou d'apporter son pique-nique.
ATTENTION, pour des raisons de sécurité, les rameurs(es) ne sont pas autorisés à sortir du club pour le déjeuner.
Un goûter sera pris en commun à la fin de chaque journée.
Le coût du repas sur place est de 8 **€** par jour : le paiement devra être joint au bulletin d'inscription.

HORAIRES

Le mardi et le jeudi de 9h à 12h et (ou) l'après-midi 14h à 17h, le mercredi et le vendredi de 14h à 17h.

Bulletin d'inscription au stage des vacances d'hiver
à retourner obligatoirement avant le mercredi 18 février

Dimanche 8 Février : Test ergomètre

Du 23 au 28 février : stage de ski de fond

01 mars : contrôle d'entrainement J15-J16

Du 03 au 06 mars : stage vacances

L'enfant
Nom .....**Prénom**.....
Participera ☐ **Ne participera pas** ☐

Cocher les journées ou demi-journées de présence.
Si vous apportez votre pique-nique, ne cochez pas « repas club ».

Mardi 03 mars	matin ☐	après-midi ☐	repas club (8 €) ☐
Mercredi 04 mars		après-midi ☐	
Jeudi 05 mars	matin ☐	après-midi ☐	repas club (8 €) ☐
Vendredi 06 mars		après-midi ☐	

Nom et Signature des parents obligatoire