

STAGE ENTRAÎNEMENT MAÎTRES

Piscine de BONDY

les 17 et 19 février 2009

les 17 et 19 février 2009

Devant le dynamisme affiché par la catégorie « Maîtres » le Comité Départemental de Seine-Saint-Denis organise une continuité d'entraînement ouvert à tous les Maîtres de la région pendant les vacances de février.

❖ **Jours et Horaires :**

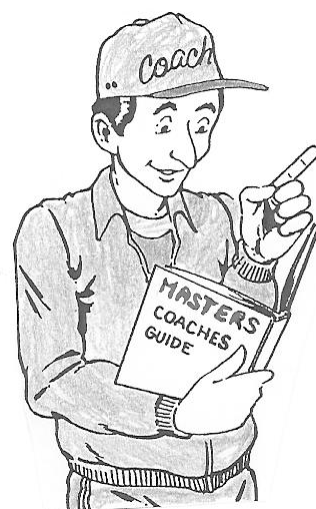
- Mardi 17 février de 19h00 à 21h00 Bondy.
- Jeudi 19 février de 19h00 à 21h00 Bondy.

❖ **Objectifs du Stage :**

- Préparer les Championnats de France des Maîtres.
- Favoriser le travail d'endurance et les habiletés motrices : Nage aérobique en continue, en « Interval training », changement d'allure, vitesses variables...
- Promouvoir la bonne forme dans une ambiance Cool et conseils pour préparer vos compétitions : L'échauffement - La récupération - Les conseils alimentaires...

❖ **ENCADREMENT :**

Julien DENIEU (A.S. Bondy)



INSCRIPTION AU MOYEN DE LA FICHE D'INSCRIPTION

www.cd93natation.org

FICHE D'INSCRIPTION

STAGE D'ENTRAÎNEMENT MAÎTRES

16 au 20 Février 2009

(Retour avant le 15 février)

Nom : Sexe : M F

Prénom :

Adresse :
.....
.....

Tel : 01 Mobile : Email :

Club : Numéro de Licence :

Participera au stage Maîtres :

	Mardi Bondy	Jeudi Bondy
Heure Début	19h15/30	19h15/30
Heure Fin	21h00	21h00
Coach :	Julien	Julien

Matériel d'entraînement :

- **Bonnet.**
- **Lunettes.**
- **Palmes.**
- **Plaquettes.**
- **Les plus Bidon plastique rempli d'eau, Tuba...**

Assez rigolé, tous en maillot ... et à l'eau !!!

Vos COACHES

Fait le,

Signature

Renseignements complémentaires CD 93 ou Vincent Bruneau

A retourner au C.D. dès que possible : jbrochen@cd93natation.org

**Ou cd93@cd93natation.org ou vincent.bruneau@chi-andre-gregoire.fr ou Fax :
01-48-47-98-20**