

promotion et développement du sport féminin



stage bien-être

De tennis de table à Boulouris (83) du 24 au 28 août 2016

activités annexes : kayak de mer, course d'orientation, VTT...

stage organisé par le CD94TT, renseignements pratiques : com.dep.94.tt@gmail.com ou 01 42 07 66 69. Coût du stage : 280 €



Stage « Ping Santé au féminin »



Public visé :

Femmes, de tous âges (plus de 18 ans) et tous niveaux (débutantes, loisir, confirmées).

Date et lieu :

Du mercredi 24 au dimanche 28 août 2016 au CREPS PACA site de St Raphaël-Boulouris (83-Var).

Durée :

5 jours (accueil anticipé possible sur demande la veille de la date d'arrivée prévue).

Objectifs :

- Apprentissage ou perfectionnement de l'activité tennis de table (séances thématiques)
- Amélioration de la forme par la pratique d'activités physiques quotidiennes (plein air) - périodes de récupération.
- Sensibilisation aux bienfaits du sport sur la santé (alimentation-nutrition, lutte contre la sédentarité, hygiène de vie, compléments alimentaires...)

Encadrement : entraîneurs diplômés d'État

Coût : 280 euros par personne (pension complète, déplacements et activités)

Clôture des inscriptions : Le 15 avril 2016 à com.dep.94.tt@gmail.com

Renseignements : Sébastien Huré 06 20 65 68 90



Planning prévisionnel

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Matin	Arrivée / accueil	Tennis de Table	Tennis de Table	Tennis de Table	Tennis de Table
Après-midi	Tennis de Table	Course d'orientation	Kayak de mer	VTT	Départ

Journée type

09h -12h	Séances thématiques adaptées Tennis de Table
12h30	Déjeuner diététique au « <i>Bienvenu</i> »
13h30 - 15h	Repos
15h - 17h	Voir planning prévisionnel : activités physiques de Pleine Nature / Bains de mer
17h-18h	Récupération
18h15-19h	Temps libre
19h-20h	Dîner au self
21h	Gainage, équilibre et relâchement.

OBSERVATIONS : ces lignes sont à vous ! (attentes, motivation...)

.....

.....

.....

.....

.....



Bulletin d'inscription

Merci de retourner ce bulletin dûment rempli par mail com.dep.94.tt@gmail.com
ou par courrier accompagné du montant correspondant avant le 15 avril 2016

STAGIAIRE

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL. PORTABLE : COURRIEL :

NUMERO DE LICENCE :

CLUB :

DÉPLACEMENT

Le déplacement est prévu en train au départ de Paris Gare de Lyon, le mercredi 24 août au matin les horaires vous seront communiqués prochainement.

Le retour est prévu le dimanche 28 août en soirée.

Si vous souhaitez vous rendre sur place par vos propres moyens, merci de cocher cette case :

Si vous souhaitez prolonger votre séjour, merci de cocher cette case :

Si vous souhaitez quitter les lieux par vos propres moyens, merci de cocher cette case :

Si vous souhaitez une chambre individuelle (dans la limite des chambres disponibles), merci de cocher cette case (supplément de 80 €) :

Si vous souhaitez arriver la veille, merci de cocher cette case :

