

Bonjour !

Premier Stage pour cette année 2023.

Il aura lieu à Montrichard du Lundi 13 au Mardi 21 Février 2023.

**Voici le programme:**

Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15		Lundi 20	Mardi 21
9h15-10h Activités Annexes* INT	9h15-10h Activités Annexes* EXT	9h15-10h Activités Annexes* INT		9h15-10h Activités Annexes* INT	9h15-10h Activités Annexes*EXT
10h-12h Entrainement	10h-12h Entrainement	10h-12h Entrainement		10h-12h Entrainement	10h-12h Entrainement
12h-14h Repas / Jeux	12h-14h Repas / Jeux	12h-14h Repas / Jeux		12h-14h Repas / Jeux	12h-14h Repas / Jeux
14h-16h30 Entrainement + Vidéo subaqua	14h-16h30 Entrainement + Renfo dans l'eau	14h-16h30 Sortie surprise		14h-16h30 Entrainement + Run and Bike	14h-16h30 Entrainement + Détente
<p>* Séance de PPG (prépa physique générale)/ Course a pied / Travail de coordination / Vitesse etc...            Nous vous demandons : <b>50 euros pour la première semaine et 20 euros la deuxième semaine</b></p>					

A SAVOIR :

Arrivée des nageurs à la piscine à partir de 9H00.

Les pique-niques sont à ramener par les nageurs. Les pique-niques seront pris à la Salle Effiat, dans le centre ville de Montrichard. Les déplacements se feront à pieds. Un micri-ondes est à disposition pour manger chaud !

Des Goûters seront prévu pour le stage après les activités de l'après-midi.

Pour l'activité de Mercredi, nous aurons besoin de parents accompagnateurs afin de covoiturer les nageurs.. Merci de nous donner une réponse sur vos disponibilités et le nombre de place.

Si ce programme vous intéresse, vous êtes priés de retourner votre coupon-réponse avec le règlement avant le **11/02/2023 directement à Blandine.** MERCI:)

✂.....

Je soussigné(e)..... Autorise ou N'autorise pas

Mon enfant.....à participer au stage de Natation.

Merci de Cocher vos présences

	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Lundi 20	Mardi 21
Semaine					

Signature :

✂.....

**\* J'autorise ou n' Autorise pas mon enfant à se faire emmener en covoiturage assuré par les parents accompagnateurs.**

**\* Je peux emmener ou ne peux pas emmener des enfants à la sortie.**

**J'ai ..... places de disponibles.**