



Stage d'automne pour juniors et adultes  
avancés  
Salle des Rammes  
du 22 au 23 septembre 2018

HORAIRE

- Vendredi 21 septembre 2018 :
- Venir regarder l'Interclub de la 3<sup>ème</sup> ligue contre Düdingen à Payerne (vers 19h45)*
- Samedi 22 et dimanche 23 septembre
- 5 heures d'entraînement par jour + parfois théorie à midi*
- Journée type :*
- |                     |  |
|---------------------|--|
| <i>09h45</i>        | <i>accueil</i>                         |
| <i>10h00-12h00</i>  | <i>entraînement</i>                    |
| <i>12h00</i>        | <i>pause pique-nique</i>               |
| <i>13h30-16h30</i>  | <i>entraînement</i>                    |
| <i>16h30- 17h00</i> | <i>jeu libre</i>                       |
| <i>17h00</i>        | <i>douche et fermeture de la salle</i> |

**PARTICIPANTS** Jusqu'à 20 participants, juniors et niveau avancés 3-4<sup>ème</sup> ligue (possibilité de s'inscrire pour une, deux ou pour toutes les activités)

**ENTRAÎNEUR** Pavel Uvarov

**THEME PRINCIPAL** Technique et condition physique

**PRIX** 30.- frs. par jour maximum, à payer au début du stage

**DELAJ  
D'INSCRIPTION** 14.09.2018 au moyen du coupon ci-dessous.  
à rendre à Marjorie

**REPAS** Pique-nique à charge de chacun, buvette à disposition (micro-onde)

**RENSEIGNEMENTS** Pavel, 076/317.01.34 ou Marjorie, 079/663.68.78



Nom et prénom : .....

Je m'inscris le

- Vendredi 21 septembre pour venir regarder l'IC de la 3<sup>ème</sup> ligue
- Samedi 22 septembre 2018 pour le premier jour de stage
- Dimanche 23 septembre 2018 pour le deuxième jour de stage

Pour les mineurs, signature des parents.....