



mat72@mat72.com

Evron (53): Stage Club 13 & 14 Mars 2010

www.cc-pays-evron.fr **58 places disponibles**

Tarif week-end pension complète : 35 euros

**Encadrement: Bellois Guy, Chouteau Patrick,
Fonteneau Cédric, Gomez Laurent.**

Programme du stage :

<p style="text-align: center;">Samedi 13 Mars <u>MATIN</u></p> <p>8h15 RDV sur le parking du péage Le Mans Nord. (regroupement par voitures prévoir porte-vélo)</p> <p>9h30 Arrivée à la base de loisir d'Evron (Gué de Selle).</p> <p>10h Regroupement et briefing séance CàP.</p> <p>10h15-11h45 Séance CàP.</p> <p>12h30 Déjeuner.</p>	<p style="text-align: center;">Samedi 13 Mars <u>APRES-MIDI</u></p> <p>14h15 Regroupement et briefing séance Vélo. (Composition groupes de niveaux)</p> <p>14h30 Séance Vélo (groupes de niveaux)</p> <p>17h-17h45 Collation + Echanges (Questions – Réponses / Entraînement - Compétition)</p> <p>17h45-19h15 Temps libre</p> <p>19h30 Dîner.</p> <p>20h45 Regroupement</p> <p>21h Soirée conviviale (Jeux de société, Tarot, Belote, Poker ... Palets Vendéen, Fléchettes, Ping-pong, Baby-foot, Billard...)</p>
<p style="text-align: center;">Dimanche 14 Mars <u>MATIN</u></p> <p>8h30 Petit Déjeuner.</p> <p>9h30 Regroupement et briefing séance Enchaînement Vélo-CàP (Individuel & Equipe).</p> <p>9h45-11h45 Séance Enchaînement Vélo-CàP</p> <p>12h30 Déjeuner.</p>	<p style="text-align: center;">Dimanche 14 Mars <u>APRES-MIDI</u></p> <p>13h45 Regroupement pour renforcement musculaire / Stretching (contraction, étirements et assouplissements) .</p> <p>14h45 Déplacement Centre aquatique</p> <p>15h-16h Baignade détente et récupération.</p> <p>16h15-16h30 Regroupement et Débriefing.</p> <p>16h30 Départ du centre aquatique pour Le Mans.</p>

A prévoir : Prévoir son matériel pour la Course à pied / Vélo / Piscine.

Attention 58 places disponibles, ne traînez pas pour vous inscrire.



mat72@mat72.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

Chèque à l'ordre du mat72 à adresser à :

GOMEZ LAURENT gomez.lau@orange.fr

7 impasse Joliot Curie
72700 Etival lès le Mans

**Inscription effective à la remise du chèque de
35euros**

.....

**INSCRIPTION STAGE CLUB MAT72
EVRON 13&14 MARS 2010**

NOM :

PRENOM :

.....