

BMX PERF

13-14-15 FEVRIER
2010
St JEAN D'ANGELY

PERFECTIONNEMENT BMX

Encadrement : - JC TRICARD / Julien CORMAUD (champion de france 30-39 ans)

JOUR	MATIN	APRES MIDI	SOIREE
SAMEDI 13 FEVRIER	BMX	BMX (13h30-16h30) / RENFORCEMENT MUSCULAIRE (17h-19h)	TV - VIDEOS
DIMANCHE 14 FEVRIER	BMX	BMX (13h30-16h30) / SPORT CO (17h-19h)	
LUNDI 15 FEVRIER	BMX	BMX	
DEBUT DU STAGE : Samedi 13 février à 9h30 FIN DU STAGE : Lundi 15 février à 16h30		En fonction du temps, les activités peuvent être décalées	

ACOMPTE POUR STAGE EN PENSION COMPLETE : 50€

ACOMPTE POUR STAGE EN 1/2 PENSION : 30€

PROGRAMME ENTRAINEMENT : un programme d'entraînement mensuel pourra être mis en place en fin de stage pour ceux qui le désirent afin que les pilotes soient préparés au mieux pour le challenge national ou championnat de France.

Renseignements et modalités du programme sur www.bmx-action.net

BMX : piste BMX et piste Vélodrome

SALLE DE SPORT : renforcement musculaire (en fonction de l'âge), travail de coordination et de tonicité

VIDEOS : retour sur la journée avec vidéos à l'appui

HEBERGEMENT : mobil home à 1 km de la piste de BMX

- **PENSION COMPLETE : 135€**

- **1/2 PENSION : 95€**

A PREVOIR OBLIGATOIREMENT

- 1 BMX en bon état
- Tenue BMX complète (casque intégral, gants...)
- 1 à 2 chambres à air de rechange
- Licence FFC
- 1 Casque VTT ou DIRT (déplacements à vélo)
- Des affaires de rechange pour la semaine
- K.way
- Chaussures de sport
- Tenue de sport (jogging, short...)
- **Serviette et affaires de toilette**
- **DUVET (pension complète)**
- **ATTESTATION DE R.C.**

NOMBRE DE PLACES LIMITE

RENSEIGNEMENTS ET RESERVATION

Jean Christophe TRICARD 06-72-15-28-93 ou www.bmx-action.net ou infos@bmx-action.net