

# STAGE PRÉPARATOIRE À LA SAISON 2018-2019

AU PARC SPORTIF DES TROIS TILLEULS  
À BOITSFORT, DE 9H À 17H,

DU 20 AU 24 AOÛT ET/OU DU 27 AU 31 AOÛT



---

*Stage en externat ouvert aux tireurs de 12 ans et plus qui envisagent la compétition.  
Au fleuret, à l'épée ou au sabre.*

---

*P.A.F. de 90€ pour 1 semaine*

*150€ pour 2 semaines*

*Réservation jusqu'au  
31/06/2018*

Toute inscription faite en dehors de ce délai sera majorée de 10€, sous réserve des places disponibles.

*Inscription par mail*

*16 places disponibles toutes armes confondues*



***Renseignements & inscriptions:***

***Cédric Despineux***

***0479.57.06.58***

***Cedric.despineux@skynet.be***

Pour les jeunes de moins de 12 ans l'inscription est soumise à discussion.

---

*Virement au compte : BE87-2100-8084-4094*

*Mentionnez le NOM – Prénom – Stage 2018 – Semaine 1/2*

---

À prévoir pour le stage : votre matériel d'escrime, tenue de sport extérieur, matériel piscine (2 séances par semaine seront prévues), un essuie, un piquenique, de l'eau (en bonne quantité), être en ordre de licence, une corde à sauter, bonne volonté et bonne humeur !

---

**L'objectif de la semaine est la condition physique générale, mais aussi spécifique à l'escrime ainsi que le travail fondamental. Dans un but d'autonomie de l'entraînement.**

Le rendez-vous du début de stage se fera au parking de la piscine Calypso, Avenue Léopold Wiener 60, 1170

**Une semaine de stage pourra être annulée s'il y a moins de 6 participants au total**

**Une arme pourra être retirée du programme s'il n'y a pas au moins 2 participants à celle-ci pour la semaine.**