

STAGE DE PREPARATION OCTOBRE 2023

CERCLE D'ESCRIME DU PAYS DE GRASSE

Le stage est ouvert pour les catégories M17 à SENIOR

Lieu: SALLE D'ESCRIME DU PAYS DE GRASSE

Tarif : 150€

Dates du stage : Du 23/04/24 au 25/04/24

Horaires : de 14h00 à 21h00

Intervenants :

Maitre Michaël LEGROS **Entraîneur**

Maxime BOUET **Ostéopathe**

Lucas AMIRAULT **Préparateur Physique**

Cédric BREDON **Taekwondo**

Contenu : travail collective, Leçon individuelle, sport collectif, travail sur cible, Préparation Physique, Fondamentaux...

A prévoir :

Collation pour tenir toutes la journée, tenue de sport, gourde ou bouteille d'eau, affaires de rechange

Inscription /renseignements :

Par tel ou sms : 0674918452