

La J.S. STAMBRUGES



New years stage.

Quand ?

- **le 2 et 3 janvier** des pré-poussin(e)s aux benjamin(e)s
- **le 5 et 6 janvier** des pupilles aux cadet(te)s

Où ?

Hall sportif de Stamburges

Programme type d'une journée :

9h00-9h30 : échauffement et stretching

9h30-10h30 : ateliers « fondamentaux »

10h30-10h45 : break

10h45-11h45 : travail fondamentaux offensifs et défensifs.

11h45-12h15 : concours

12h15-13h15 : repas

13h15-14h15 : stations « agilité » dispensées par un préparateur physique.

14h15-14h30 : break

14h30-15h15 : tournoi de 3c3, 5c5

15h15-15h30 : retour au calme et stretching

Commodités: soupe fraîche offerte chaque jour, 1 boisson offerte par jour, possibilité de commander des sandwiches chaque matin, garderie dès 8h30 et jusqu'à 17h00, petits cadeaux pour chaque participant.

Prix : 40 € pour les deux jours à payer dès

l'inscription à verser sur le compte : 001-5579905-56

en précisant le nom et prénom des participants.

« 35 € pour le second enfant et 30 € pour le troisième »

Inscriptions :

- par mail : marleenvda2@hotmail.com

ou

- par téléphone au 0483/061.197 après 16h00.