



# Stage d'hiver

Du **3 au 5 mars**, de **M11 à M17**, vous êtes conviés pour participer au stage d'hiver ! Entre **10h et 16h30**, au **gymnase des Genêtères**, venez vous perfectionner sur un ou plusieurs jours.

Tarifs : **30€ par jour**

Formule : **80€ les 3 jours !**

Ce que je dois prendre avant de venir au stage ?

- Mon casse-croute pour le midi !
- Ma bouteille d'eau
- De la bonne humeur !!

Au programme :

- Fondamentaux
- Préparation physique
- Différentes formes d'assauts
- ...

Prenez votre équipement d'escrime ainsi que de quoi vous changer si vous le souhaitez (vestiaires à disposition)

Inscrivez-vous via le site internet du club. Le règlement se fera par chèque ou espèces uniquement !

Encadrement : Noémie REOCREUX