

Stage de Pâques



Bütgenbach

Quand? Le stage se déroulera durant la première semaine des vacances de pâques du dimanche 5 avril 2015, 11h au vendredi 10 avril 2015, 16h.

Où? Worriken 9, 4750 Bütgenbach, Belgique. Il s'agit du complexe sportif ADEPS de Bütgenbach, situé au bord d'un lac en pleine nature. Des activités nature-et-découverte sont prévues (tire à l'arc, pédalo, etc).

Déplacement Si nous manquons de place dans les voitures, un départ en transport en commun sera prévu.

Logis Nous avons loué un confortable bungalow de 22 lits, séparé en deux dortoirs fille - garçon. Le bungalow est pourvu d'une pièce commune avec TV, lecteur DVD où nous pourrons nous relaxer entre deux entraînements.

Combien? Nous demandons aux parents une participation de 100 euros par nageur. Pour information, le coût total du stage s'élève à 260 euros pour le logis, la nourriture et la location de la piscine (2 couloirs) ; le club NSG intervenant à hauteur de 160 euros par nageur. **Remarque:** Si le prix du stage reste un problème pour vous, contactez-nous! Nous voulons que tout le monde puisse participer!

Inscription Pour marquer votre participation, il vous faudra verser (soit par virement bancaire soit en liquide) un acompte de 50 euros au club (ou directement les 100 euros!). Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au vendredi 4 mars inclus.

Encadrant Laurent et Miguel seront les deux accompagnants chargés de s'assurer que tout ce passe bien durant le stage.

Entraînement Le but de ce stage est avant tout s'amuser! Ceci étant dit, onze séances d'entraînement de deux heures sont prévues. Cela représente une grosse charge de travail, qui demandera toute votre motivation! L'objectif du stage est de ce préparer pour la compétition du 26 avril (deux semaines après le stage) à la piscine du CERIA.

Jour	Matin	Après-midi
Dimanche	Nope	14.00-16.00
Lundi	08.00-10.00	19.00-21.00
Mardi	08.00-10.00	14.00-16.00
Mercredi	08.00-10.00	19.00-21.30
Jeudi	08.00-10.00	18.00-19.30
Vendredi	08.00-10.00	14.00-16.00

Horaire des entraînements

Pour toutes informations complémentaires, veuillez contacter Laurent Christophe: lachrist@vub.ac.be.

En espérant vous y voir nombreux!