



Stage HNR Course en Ligne

24 au 28 février 2019

Action suivie par :

PLANCHAIS ALBAN
Tel : 06 85 34 78 26
Email : alban.planchais@crifck.fr

À : Vaires sur Marne

Le : 11/01/2019

Date du début de stage : 24/02/2019

Date de fin du stage : 28/02/2019

Lieu du stage : Vaires sur Marne

Objectifs :

- Travail physique en bateau
- Travail physique en salle
- Gestuelle
- Confrontation
- Travail Vidéo

Publics concernés : Compétiteur, cadet-junior en priorité sous règle de priorisation du HNR

Hébergement : Gestion libre en gîte.

Transport : 1 Minibus 9 places

Encadrement : Alban Planchais & Cadre au Pair

Matériel : Affaire de bateau, Bateau et Pagaie, Affaire de sport extérieur (basket, tenu de sport), affaire de sport intérieur, duvet, Piquenique du premier jour, lampe frontale,

Départ : à 9h00 au comité régional Ile de France de Canoë-Kayak, 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne

Retour : vers 17h au comité régional Ile de France de Canoë-Kayak, 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne

Pour tout problème de transport, merci de contacter alban.planchais@crifck.fr

Tarif du stage : 230€