



STAGE DE PREPARATION CHAMPIONNATS DE FRANCE MINIMES ET CADETS EPINAL

 **Du jeudi 2 au jeudi 9 juillet 2009**

 **Du jeudi 2 au dimanche 12 juillet 2009 (Minimes)**

HEBERGEMENT (Agréé Jeunesse et Sport) et RESTAURATION

Internat de lycée dans des chambres de 2 à 4 lits

Pension complète avec repas adaptés aux besoins des sportifs (variés et complets).

Tous les repas sont sous forme de self service à 3 minutes du centre d'hébergement.

ENTRAINEMENTS

À 4 km de l'Internat,

Bassin olympique couvert d'Epinal disponible pour 2 entraînements quotidiens de 2h.

Possibilité d'accès aux plages du bassin avant et après chaque séance pour travailler à sec.

Lignes brises vagues, chronomètre mural, prêt de planches.


Sauna et très belle salle de musculation à la piscine, sans supplément.

Epinal est à 130 km de METZ

Stage proposé au club et en présence d'un entraîneur du club.

Coût du stage :

 **Du 2 au 9 juillet : 360 € - participation régionale 200 € = 160 €
*par nageur***

 **Du 2 au 12 juillet : 510 € - participation régionale 200 € = 310 €
*par nageur***