



La Côte de Beauté Cyclisme organise sur ROYAN les 8 et 9 décembre 2018 un stage ouvert à tous (coureurs comme entraîneurs) où sera proposé :

- Renforcement musculaire (à pied et sur le vélo)
- Technique de pilotage VTT
- Approche sur la diététique du sportif et des étirements
- Outils pour l'entraînement (formation des éducateurs club présents)

Le renforcement musculaire sera géré par des brevets d'état cyclisme et l'entraînement technique par un diplômé d'état VTT Descente.

Hébergement + restauration sur place (repas samedi midi et soir, dimanche petit déjeuner et repas du midi) . Coût global du stage 100€ par personne.

Sans nuitée : coût du stage 80€

Sans repas et sans nuitée : 50€

Clôture des inscriptions le 24/11/2018 . Places limitées

Contact : Mr SOUCHON 06.87.22.39.46 kabssouchon@orange.fr

Bulletin d'inscription :

Nom :

Prénom :

Club :

Adresse :

Tél :

Mail :

Formule retenue : 50 €

80€

100 €

Autorisation Parentale