

3 Stages



« Ping Bien Etre Santé »

à Saint-Raphaël -Boulouris (CREPS PACA) - Eté 2017



ETE 2017 : 3 périodes de 5 jours en pension complète, du lundi (14h) au samedi (14h)

① du 03 au 08/07/2017 ② du 28/08 au 02/09/2017 ③ du 04 au 09/09/2017

Renseignements et inscriptions auprès de Mr LABRUNE Eric 06 17 68 00 08 – ctf@tennisdetablepaca.fr

3 STAGES « Ping Bien Etre Santé » - ETE 2017

ADULTES & SENIORS TOUS NIVEAUX

Publics visés : Licenciés adultes (H-F), de tous âges et tous niveaux (débutants, débrouillés, loisirs lic promotionnelles ...), y/c sédentaires, pers. en surcharge pondérale, réadaptation à l'effort, remise en forme, patients ALD...

Dates et lieu :

Stage N° ❶ - du 03 au 08/07/2017

Stage N° ❷ - du 28/08 au 02/09/2017

Stage N° ❸ - du 04 au 09/09/2017

- du lundi (14h) au samedi (14h)-
- Au CREPS PACA site de St Raphaël-Boulouris (83-Var)

Durée : 5 jours (accueil anticipé le dimanche à 18h possible sur demande - en sus)

(réservation obligatoire-supplément 30€ diner+nuit+petit déjeuner)

Hébergement : Chambre double (ou individuelle* +10€/pers/jour - * : selon possibilités)

Objectifs :

- Initiation découverte ou perfectionnement de l'activité tennis de table (séances thématiques)
- Remise- maintien ou amélioration de la forme (Echauffement, renforcement, équilibre, souplesse, étirement)- bains de mer, marche active, récupération...
- Sensibilisation aux bienfaits du sport sur la santé (alimentation-nutrition, lutte contre la sédentarité, hygiène de vie, compléments alimentaires...)

Encadrement : Entraîneurs diplômés d'Etat, intervenants extérieurs (Médecins, Kinés).

Coût: (offre de lancement) : 430.00€ euros par personne en chambre double et pension complète

Clôture des inscriptions :

Stage n° ❶ le Ve 19/05/2017 Stage n° ❷ le Ve 14/07/2017 Stage n° ❸ Le Ve 21/07/2017

Renseignements : auprès de Eric LABRUNE ctf@tennisdetablepaca.fr 06.17.68.00.08



CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur
Passion sportive, Excellence éducative !



BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGES « Ping Bien Etre Santé » ADULTES & SENIORS TOUS NIVEAUX

- Stage N° ① du 03 au 08/07/2017
- Stage N° ② du 28/08 au 02/09/2017
- Stage N° ③ du 04 au 09/09/2017

Merci de retourner ce bulletin dûment rempli par mail ctf@tennisdetablepaca.fr et ligue@tennisdetablepaca.fr accompagné du montant de 130.00€ (30% arrhes) à l'ordre de la ligue Paca de TT -LPACATT 22 rue Joseph THORET - ZI du Tubé Nord - 13800 ISTRES

-avant le 19/05/2017 pour le Stage n° ① -avant le 14/07/2017 pour le Stage n° ② -avant le 21/07/2017 pour le Stage n° ③

STAGIAIRE

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL. PORTABLE : COURRIEL :

NUMERO DE LICENCE FFFT : Classement FFFT :

CLUB, COMITE OU LIGUE :



DEPLACEMENT

Merci de nous signaler votre mode de transport

Avion

Train

Voiture

NB : Nous prévenir si vous souhaitez une charge en Gare SNCF de Saint Raphaël – Valescure ou bien en Gare de Boulogne (Creps à 400 m - 5 min à pied) et avec vos horaires précis

OBSERVATIONS : Mes attentes et vœux de progression pour ce stage :

- 1/
- 2/
- 3/



CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur
Passion sportive, Excellence éducative !

