

2 Stages

« Ping Bien Etre Santé »

à Saint-Raphaël -Boulouris (CREPS PACA) - Eté 2018



ETE 2018 : 2 périodes de 5 jours en pension complète, du lundi (9h30) au vendredi (17h)

STAGE ① du 16 au 20/07/2018

STAGE ② du 03 au 07/09/2018

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

2 STAGES « Ping Bien Etre Santé » - ETE 2018

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° ① - du 16 au 20/07/2018

Stage N° ② - du 03 au 07/09/2018

- du lundi (9h30) au vendredi (17h)-
- Au CREPS PACA site de St Raphaël-Boulouris (83-Var)

Durée : 5 jours (accueil anticipé le dimanche à 18h possible sur demande et 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° ① le Ve 08/06/2018

Stage n° ② le Ve 20/07/2018

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

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Stage N° ① - du 16 au 20/07/2018

Stage N° ② - du 03 au 07/09/2018

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 Domaine de la Mériquette – RN 569 – 13270 FOS s/MER

-avant le 08/06/2018 pour le Stage n° ① -avant le 20/07/2017 pour le Stage n° ② -

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 Boulogris (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/.....