

Stage de reprise adultes - août 2011

Écrit par Administrator

Jeudi, 23 Juin 2011 20:45 - Mis à jour Jeudi, 23 Juin 2011 21:06

Pour la première fois, le CD44 de badminton vous propose un **stage de reprise le weekend des 27 et 28 août 2011** réservé aux juniors, seniors et vétérans, élite/A/B/C.

Ce stage, encadré par Karen Prioul (BE premier degré), se déroulera au gymnase Léo Lagrange à Couëron, rue de la Noë Allais de 9:30 à 17h00.

Dans une ambiance détendue et conviviale, voici les points forts qui seront abordés durant ce stage de 2 jours :

- Préparation physique (parcours physique, renforcements musculaires, shadow...)
- Fondamentaux sur les techniques de déplacement (explosivité)
- Travail de régularité
- Préparation technique en tactiques en simple et en double pour la nouvelle saison

{rokbox title=|Stage reprise 2011|thumb=|images/stories/formations/affiche-reprise-1108_thumb.jpg|}images/stories/formations/affiche-reprise-1108.jpg{/rokbox}

Prévoyez vos piques-niques pour le midi !

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 7 juillet. Le coût sera de 35,00 par participant pour les deux jours, **les volants seront fournis**.

{quickdown:41}

Stage de reprise adultes - août 2011

Écrit par Administrator

Jeudi, 23 Juin 2011 20:45 - Mis à jour Jeudi, 23 Juin 2011 21:06

Pour se rendre sur le site :

```
{mosmap  
width='500'|height='400'|lat='47.219616'|lon='-1.683487'|zoom='16'|zoomType='Large'|zoomNe  
w='0'|mapType='Plan'|showMapttype='1'|overview='0'|tooltip='Gymnase Léo  
Lagrange'|marker='1'|align='center'}
```