

Correspondance :

**Club de Natation Fougerais**

L'Aquatis

Boulevard Nelson Mandela

35300 FOUGERES

☎ 06.83.10.11.39

✉ laineq.cnf@orange.fr

Fougères, le 11 Juin 2019

Madame, Monsieur,

Un stage est organisé du Lundi 26 Août au Vendredi 30 Août 2019 sur Fougères.

Le matin à la piscine l'Aquatis en tenue de sport pour courir et renforcement musculaire puis entraînements natation à l'Aquatis pour les jeunes nageurs des groupes Cygne et Canard.

Le jeudi 29 Août sera consacrée à une sortie extérieure à St M'Hervé. Les matinées se dérouleront de la manière suivante :

## **Lundi 26**

<b>Horaires</b>	<b>Activités</b>
11h/12h	Footing et PPG
12h15/14h	Entrainement à l'Aquatis

## **Mardi 27, Mercredi 28 et Vendredi 30**

<b>Horaires</b>	<b>Activités</b>
12h30/12h50	Footing + PPG
13h/14h15	Entrainement à l'Aquatis

## Jeudi 29

Horaires	Activités
11h45	Rendez-vous Base de Haute Vilaine à St M'Hervé
12h	Nage en Lac
13h	Pique-nique
14h/17h	Retour sur Fougères en voitures (Parents)

## ACTIVITES

⇒ Activité à St M'Hervé le **Jeudi 29Août**  
Départ 11h de l'Aquatis et retour vers 15h  
**Prévoir un Pique-nique pour le midi.**

L'encadrement sera assuré par Benoît et Gaëtan.

Participation au stage ⇒ 10 €

Le président  
José Cario

---

**Coupon réponse pour le stage de Pré-rentrée 2019**

Nom :

Prénom :

Mon enfant participe au stage

Mon enfant ne participe pas au stage