
**Club
Natation
Fougerais**



L'Aquatis
Boulevard Nelson Mandela
35300 FOUGERES

Correspondance :

Club de Natation Fougerais

L'Aquatis

Boulevard Nelson Mandela

35300 FOUGERES

☎ 02.23.51.52.97

📱 06.83.10.11.39

✉ laineg.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 Élite et Natathlon.

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

Lundi 26

Horaires	Activités
9h/11h	Footing et PPG
11h/11h30	Repos
11h30/14h	Entrainement à l'Aquatis

Mardi 27, Mercredi 28 et Vendredi 30

Horaires	Activités
10h30/11h50	Footing + PPG
11h50/12h05	Repos
12h15/14h15	Entrainement à l'Aquatis (2 lignes d'eau)

Jeudi 29

Horaires	Activités
9h30	Départ pour St M'Hervé en VTT
12h	Nage en Lac
13h	Pique-nique
14h/17h	Retour sur Fougères en VTT

ACTIVITES

⇒ Activité à St M'Hervé le **Jeudi 29 Août** de 9h30/18h (Retour 19h maxi)
Prévoir un Pique-nique pour le midi.

Le but du stage est de préparer les épreuves d'eau libre qui se dérouleront à Redon les 31 Août et 01er Septembre 2019.

Redon

- 5 000 m Coupe de France et Championnats de Bretagne samedi après (14h)
- Coupe de France 10 000 m Dimanche matin (9h30)
- Coupe de France 2 000 m Dimanche après-midi (15h)

L'encadrement sera assuré par Benoît et Gaëtan.

Participation au stage ⇒ 10 €

Le président
José Cario



Coupon réponse pour le stage Élite de Pré-rentree 2019

Nom :

Prénom :

☐ Mon enfant participe au stage

☐ Mon enfant ne participe pas au stage