

Correspondance :

Club de Natation Fougerais

L'Aquatis

Boulevard Nelson Mandela

35300 FOUGERES

☎ 06.83.10.11.39

✉ laineg.cnf@orange.fr

Fougères, le 13 Juin 2022

Madame, Monsieur,

Un stage est organisé du Lundi 22 Août au Vendredi 26 Août 2022 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 Élités et Natathlon.

Le jeudi 25 Août sera consacré à une sortie extérieure en Forêt de Fougères à VTT et parcours Accrobranche.

Les matinées se dérouleront de la manière suivante :

Lundi 22

Horaires	Activités
9h/11h	Footing et PPG
11h15/14h	Entrainement à l'Aquatis (2 lignes Ext.)

Mardi 23, Mercredi 24 et Vendredi 26

Horaires	Activités
10h30/11h50	Footing + PPG
12h/14h	Entrainement à l'Aquatis (2 lignes Ext.)

Jeudi 25

Horaires	Activités
9h	Rendez-vous à l'Aquatis
9h30	Départ pour la Forêt à VTT
10h30/13h	Accrobranche
13h	Nage à l'étang de Chênedet
13h30	Pique-nique
14h/18h	Retour sur Fougères à VTT

ACTIVITES

⇒ Activité en Forêt de Fougères le **Jeudi 25 Août** de 9h/18h (Retour 18h30 maxi)
Prévoir un Pique-nique pour le midi et tenue de sport pour Accrobranche.

Le but du stage est de préparer les épreuves d'Eau Libre qui se dérouleront à Redon le 28 Août 2022.

Redon

- 5 000 m Coupe de France (9h)
- 2000 m Coupe de Bretagne Jeunes (14h30)
- Relais 4 x 500 m 15h30

L'encadrement sera assuré par Gaëtan.

Participation au stage ⇒ 12 €

La présidente
Sergine Kervély



Coupon réponse pour le stage Élite de Pré-rentree 2022

Nom :

Prénom :

Mon enfant participe au stage

Mon enfant ne participe pas au stage