

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